

La médecine naturelle pour toute la famille

Symptômes et
indications



Beobachter
EDITION

Kamillosan®

Avec le soutien de MEDA Pharma GmbH



La naturopathie suisse

La médecine naturelle et les remèdes maison ont toujours eu une grande importance en Suisse, pays imprégné de ruralité. D'ailleurs, force est de constater que les inspirateurs de renom de la naturopathie sont suisses; citons notamment les pionniers de la phytothérapie, Johann Künzle et Alfred Vogel, ou encore le médecin et défenseur de l'alimentation complète, Maximilian Bircher-Benner. Aujourd'hui encore, de nombreux parents souhaitent soigner leur enfant aussi naturellement que possible quand il est malade ou encore prévenir les affections quand il est en bonne santé en misant sur un environnement sain, de l'air frais et une alimentation équilibrée. Ils souhaitent en effet contribuer à la bonne santé de leur enfant d'une façon globale. Ils sont également soutenus par les médecins dans cette démarche: chez nous, de nombreux pédiatres et généralistes incitent les parents à utiliser des enveloppements aux oignons ou une tisane contre la toux, ou recommandent de donner des bains Kneipp aux petits patients pour renforcer leurs défenses immunitaires. C'est ainsi que des recettes de plantes médicinales ou des remèdes maison de l'époque de nos grands-mères, qui étaient presque oubliés, ont été ressuscités. En outre, un nombre toujours croissant de médecins généralistes suivent – en complément de leur formation médicale – des méthodes thérapeutiques telles que l'homéopathie, la médecine anthroposophique ou la phytothérapie.



Les informations contenues dans cette brochure à propos des médicaments et traitements des maladies et affections décrites ont été mises à disposition par MEDA/Mylan uniquement dans un but informatif. Ces renseignements ne prétendent pas être complets d'un point de vue professionnel. Vous utilisez ces informations sous votre propre responsabilité et êtes tenu(e) de lire la notice d'accompagnement des produits concernés et de vous adresser à votre médecin traitant, pharmacien, droguiste ou tout autre professionnel de santé pour bénéficier d'informations médicales. MEDA/Mylan n'assume aucune responsabilité quant à l'exhaustivité ou l'exactitude des informations ni à la réussite du traitement si vous traitez une maladie en suivant les indications figurant dans la brochure. MEDA/Mylan ne peut non plus être tenu pour responsable de l'apparition d'effets secondaires. Adressez-vous à votre médecin, votre pharmacien ou votre droguiste si un traitement n'apporte pas le succès escompté ou si des effets indésirables surviennent.



Les enfants ne sont pas des adultes de petite taille

Plus l'enfant est jeune, plus son organisme est différent de celui de l'adulte. Les enfants ont plus d'eau (et moins de graisse) et sont dans le même temps plus sensibles à la déshydratation. Leur peau est plus fine et plus fragile. Chez les bébés, la couche cornée n'est pas entièrement développée. Les pommades et les crèmes pénètrent plus rapidement dans le corps et certaines substances parviennent également plus facilement au cerveau en passant par le sang. Le système immunitaire des bébés est en cours d'élaboration. L'élimination des toxines fonctionne également différemment chez les bébés et les jeunes enfants, car leurs reins et leur foie ne sont pas entièrement opérationnels. **Tout ceci donne de bonnes raisons de toujours demander d'abord conseil auprès de son médecin avant de traiter son enfant et, en cas d'incertitude, de contacter son pédiatre ou son pharmacien.**

Employer les remèdes naturels avec prudence

Les enveloppements au séré, l'infusion de mélisse et autres moyens sont autant de remèdes maison ou homéopathiques qui nous sont familiers. Un grand nombre d'entre eux, tout comme les remèdes physiothérapeutiques et homéopathiques, sont polyvalents et permettent de traiter de nombreuses affections chez les enfants. Les produits et méthodes thérapeutiques décrits dans cette brochure ont été soigneusement sélectionnés. Gardez toujours à l'esprit que tout médicament ou remède maison, non adapté à votre enfant ou mal administré, peut avoir des effets néfastes. C'est pourquoi, notamment pour les bébés et les enfants, **demandez toujours conseil auparavant** à votre pédiatre **en cas de doute. D'une manière générale, on ne peut pas exclure les effets secondaires.**



Remarque importante

Avant de traiter un enfant, et notamment les bébés et les jeunes enfants, toujours demander à son ou sa pédiatre! Les traitements proposés dans ce guide s'appliquent aux enfants à partir de 2 ans. Exception: les utilisations réservées aux bébés, aux enfants de plus de 6 ans ou uniquement aux adultes sont explicitement mentionnées dans le texte. En cas de maladie grave ou chronique, les thérapies décrites sont des mesures d'accompagnement que vous devez toujours discuter auparavant avec votre médecin.

Un enfant malade - et le travail vous appelle?

La loi oblige les employeurs à donner jusqu'à trois jours de congé par cas de maladie aux employé(e)s avec obligations familiales dont l'enfant est souffrant (certificat médical nécessaire). Les pères et mères qui travaillent sont donc couverts pendant six jours à tous les deux. Si la maladie de votre enfant dure plus longtemps, il vaut mieux que vous recherchiez une solution avec votre employeur. Pour le séjour passé à la maison, vous recevez le même salaire que si vous étiez vous-même malade. Les jours sont toutefois déduits de votre propre droit à l'indemnité maladie.



La camomille, une plante prodigieuse

La qualité d'un extrait de camomille dépend grandement de la plante d'origine. La camomille «vraie» ou «commune» est connue et appréciée depuis le Moyen-Âge comme plante thérapeutique – chez nous, pratiquement aucune autre plante n'a autant d'effets thérapeutiques.

Polyvalente et délicatement concentrée

La camomille Manzana® est une culture spéciale et brevetée qui sert de matière première à Kamillosan®. Sa culture est contrôlée, sa teneur en matières actives dépasse nettement celle de la camomille employée dans d'autres préparations et c'est la variété la plus riche en actifs. Autrefois, la camomille était consommée sous forme de tisane. Mais cette plante thérapeutique contient également des substances liposolubles qui ne peuvent déployer leur efficacité dans des extraits aqueux. Kamillosan®, en revanche, contient également les actifs liposolubles en concentration élevée car le produit est fabriqué selon un processus spécial très délicat.

Important: les personnes allergiques aux astéracées ainsi que celles hypersensibles aux composants des préparations Kamillosan® ne doivent pas employer Kamillosan®. Les préparations Kamillosan (crème, pomme, Liquid et spray buccal et pharyngé) sont des médicaments autorisés – Kamillosan Ocean est un dispositif médical. Pour toutes les préparations Kamillosan®, demandez conseil à un professionnel et lisez toujours soigneusement la notice avant emploi!



Érythème fessier, candidose buccale

L'érythème fessier, également appelé dermite du siège, est une inflammation de la peau causée par le contact prolongé avec la couche humide. Parfois, les fesses sont également contaminées par la levure *Candida albicans*, on parle alors de candidose. Avant de se répandre au niveau du fessier, le champignon est souvent déjà présent dans la bouche (candidose buccale).

Symptômes

Lors d'un érythème fessier, la peau des fesses et autour des parties génitales est rouge et enflammée. S'il s'agit d'une candidose, le pourtour des plaies présente des pellicules typiques ou bien des papules ou pustules satellites d'aspect «émietté». Les candidoses au niveau du siège surviennent souvent après avoir colonisé la cavité buccale – les champignons parvenant au fessier en passant par l'intestin. La candidose buccale (ou muguet) se reconnaît aux dépôts blancs sur le palais et la muqueuse des joues.



Les soins des fesses irritées

Lors du changement de la couche, nettoyez impérativement les fesses avec de l'eau et des lingettes imbibées d'huile. Après le bain, séchez les endroits rouges en les tamponnant délicatement. Appliquez ensuite une fine couche de Kamillosan® pommade (pour bébés à partir de 4 semaines, jusqu'à 5 fois par jour). Le talc n'est pas adapté. Laissez également l'enfant «fesses à l'air» de temps en temps.



Bain de siège

Dès l'apparition des premières rougeurs sur les fesses: baignez le siège avec du Kamillosan® Liquid (dès 6 ans) ou en ajoutant à l'eau une infusion de soucis, de feuilles de sauge ou de pensées sauvages. Diluez 1 cs de Liquid dans 10 l d'eau chaude (veuillez lire la notice) ou ébouillantez les plantes, laissez-les infuser comme mentionné et versez l'infusion dans l'eau du bain. Contrôlez la température de l'eau (37 °C). Alternative: tamponnez les fesses de l'enfant avec l'infusion de plantes (dosage: 1 cs de plantes pour 2,5 dl d'eau). **Important: toujours surveiller l'enfant pendant le bain; ne pas employer en cas de fièvre.**



Candidose buccale

Vous pouvez traiter une candidose buccale en tamponnant plusieurs fois par jour les endroits infectés avec une infusion de soucis ou une teinture de souci diluée. Infusion: ébouillanter 1 cc de plantes avec 2,5 dl d'eau, laisser infuser 10 minutes. Dilution de la teinture: 3 à 5 gouttes pour 1 dl d'eau. N'oubliez pas de bien faire bouillir les sucettes, les biberons et les tétines.

Traitez également vos mamelons

Si vous allaitez votre bébé, vous devez également traiter préventivement vos mamelons. Enduisez-les plusieurs fois par jour de Kamillosan® pommade. Nettoyez-les avant l'allaitement suivant.



Consultez le médecin si...

- vous supposez qu'il s'agit d'une candidose;
- vous constatez une altération de l'état général de l'enfant;
- l'érythème fessier ne s'améliore pas après deux jours de traitement;
- l'inflammation est très douloureuse pour l'enfant ou le gène.

Mal de gorge ou angine

Dans la mesure où l'enfant ne souffre pas trop, vous pouvez soigner vous-même le mal de gorge dû à un rhume pendant 2 à 3 jours. Une angine (amygdalite) doit être traitée par le médecin.

Symptômes

Lors d'une simple inflammation, l'enfant se plaint d'avoir mal à la gorge, également lorsqu'il avale, et ses ganglions lymphatiques sont éventuellement gonflés au niveau du cou et de l'angle de la mâchoire. Il n'a souvent ni envie de manger ni de boire ni de parler. Lors d'une angine, on constate l'apparition de fièvre, d'un mal de tête et l'enfant se sent malade, parfois, il a également mal au ventre et vomit. Les amygdales sont rouges et purulentes, l'enfant peut également avoir mauvaise haleine.

Applications

Bain de pieds progressif

Dès les premiers signes de mal de gorge chez l'enfant, placez ses pieds dans un baquet rempli d'eau à 35 °C et ajoutez peu à peu, très prudemment, de l'eau très chaude, jusqu'à atteindre une température de 38°C. Durée du bain de pieds: environ 15 minutes. Séchez l'enfant soigneusement, puis mettez-le au lit pour au moins une demi-heure. Couvrez-le chaudement. À faire 3 fois par semaine au maximum. À partir de 4 ans environ.

Cataplasme pour la gorge

Un cataplasme chaud peut atténuer les picotements pénibles dans la gorge; contre les douleurs lors de la déglutition, un cataplasme frais soulage généralement. Demandez à votre enfant de choisir. Pour réaliser un cataplasme froid, utilisez de la terre médicinale, du séré ou des rondelles de citron. Pour un cataplasme chaud, prenez une pâte d'eucalyptus (à partir de 4 ans), des rondelles de citron, des pommes de terre ou des oignons cuits.

Important: ne pas appliquer sur la colonne vertébrale, seul le linge extérieur passe autour du cou.

Gargarisme

Un gargarisme humidifie la bouche et la gorge, agit également contre les agents pathogènes et atténue le mal de gorge. Ébouillantez au choix 1 cc de feuilles de sauge, de thym ou de lichens séchés de mousse islandaise avec 2,5 dl d'eau, puis laissez refroidir. La teinture de calendula diluée ou Kamillosan® Liquid peuvent également être utilisés en gargarisme. Gargarisme à l'eau de calendula: verser 10 gouttes de teinture de calendula dans 1 dl d'eau. Kamillosan® Liquid: verser 1/2 cc dans un verre avec env. 100 ml d'eau chaude, utiliser au moins 3 fois par jour, à partir de 6 ans. Autres utilisations: à partir de 3 à 4 ans. Les enfants adorent le bruit qu'ils font en se gargarisant. Mais tous n'y arrivent pas: si votre enfant a tendance à avaler le gargarisme, il vaut mieux lui faire boire une infusion.



Spray buccal et pharyngé

Vaporisez le Kamillosan® spray buccal et pharyngé sur les endroits enflammés 3 fois par jour (pour adultes uniquement).



Inhalation

Faites inhaler de la vapeur à l'enfant, la tête recouverte d'un linge, 1 à 2 fois par jour. Les produits adaptés à l'inhalation sont: le sérum physiologique, l'infusion de souci ou Kamillosan® Liquid (verser 1 cs de Liquid avec 1 litre d'eau bouillante dans un saladier. À partir de 6 ans, non adapté aux jeunes enfants).



i Consultez le médecin si...

- l'enfant souffre d'importantes difficultés respiratoires (appelez l'ambulance au 144);
- vous pensez que cela peut être une angine, la scarlatine, une épiglottite, la rougeole, les oreillons;
- une mononucléose infectieuse ou autre maladie grave;
- l'enfant ne peut pas ouvrir la bouche;
- l'enfant a une forte fièvre ou si son état général se dégrade;
- le mal de gorge ne s'améliore pas au bout de 2 à 3 jours;
- quelques jours ou semaines après une angine, l'enfant a soudain une forte fièvre (possibilité de fièvre rhumatismale, allez immédiatement chez le médecin!);
- l'enfant a avalé un petit objet et souffre lorsqu'il déglutit.

La peau des enfants

La peau est une merveille de la nature: comme organe sensoriel, elle permet à l'enfant de ressentir le froid, le chaud, les pressions, mais également la tendresse. Comme protection, elle agit contre les influences extérieures et les agents pathogènes et régule la température du corps. Toutefois, la peau des enfants est encore en phase de développement, sa fonction protectrice n'est pas totale. C'est pourquoi ils sont beaucoup plus sensibles que les adultes à la chaleur, au froid, aux rayons U.V. et à d'autres stimulations.

Le soin de la peau de bébé

La douceur des fesses de bébé est proverbiale. La peau du bébé ne possède pas encore de protection propre contre le soleil. Les glandes sudoripares doivent se développer et les glandes sébacées ne produisent pas suffisamment de sébum pour graisser la peau. En outre, par rapport à leur poids corporel, la peau des bébés est deux fois plus grande que celle d'un adulte, c'est également pour cela que les bébés se refroidissent plus facilement. Les bébés sont généralement ravis d'être dans l'eau entourés de leurs jouets. La température de l'eau doit être de 37 °C (procédez à un double contrôle, avec le thermomètre de bain et sur votre propre peau!). La salle de bains doit être agréablement chaude, idéalement à 24 °C env.. Si la peau du bébé est saine, elle n'a pas besoin d'être enduite de crème. Inutile également d'ajouter des produits dans l'eau du bain. En revanche, si votre bébé a la peau sèche, vous pouvez en ajouter à son bain et lui passer de la crème ou de l'huile après l'avoir séché. Employez des produits pour le bain proposés en pharmacie ou en droguerie, sans parfum ni conservateurs, ou ajoutez quelques gouttes d'huile d'amande douce dans l'eau. L'hiver ou si votre bébé a la peau sèche, vous pouvez masser sa peau légèrement humide après le bain avec de l'huile d'amande douce, de l'huile de jojoba ou de l'huile d'olive. N'utilisez pas de savon! Le lavage des cheveux: l'eau suffit en général, si nécessaire, vous pouvez employer du shampoing pour bébé. S'il y a du vent ou s'il fait froid, enduisez son visage, ses mains et ses oreilles avec une crème protectrice sans eau.

Le soin des fesses: changez souvent la couche de votre enfant, choisissez des couches respirantes et laissez-le aussi souvent que possible les

«fesses à l'air». Pour nettoyer le fessier, employez des lingettes jetables (indéchirables) imbibées d'eau ou d'huile d'amande douce ou d'olive. Huilez ensuite légèrement la peau. N'employez pas de lingettes parfumées ni de talc. En cas d'irritations de la peau: appliquez une fine couche de Kamillosan® pommade sur les endroits concernés (pour les bébés à partir de 4 semaines, jusqu'à 5 fois par jour).



Le soin de la peau de l'enfant

Il suffit de laver l'enfant tous les jours avec une lavette et de lui faire prendre un bain ou une douche une à deux fois par semaine. La peau des enfants étant souvent sèche on peut ajouter une huile surgraisante, un produit pour le bain aux germes de blé ou au petit-lait à l'eau du bain (à 37 °C maximum, pas trop longtemps) ou encore utiliser un produit de douche surgraisant. Souhaitez-vous préparer vous-même l'additif pour le bain? Mélangez de l'huile d'olive, d'amande douce ou de jojoba avec un peu de lait ou de crème. Enduisez régulièrement le corps et le visage de l'enfant avec de la crème, notamment après la douche et le bain et en hiver. En cas de démangeaisons ou d'inflammations: donnez un bain de siège ou un bain partiel avec Kamillosan® Liquid (1 cs par litre d'eau, à partir de 6 ans).



Le soin de la peau à la puberté

Incitez votre ado à prendre soin de sa peau notamment avec un produit surgraisant après le bain ou la douche. Un gommage est permis de temps à autre. Un bain partiel avec Kamillosan® Liquid peut aider en cas de peau acnéique (1 cs dans 1 litre d'eau, à partir de 6 ans).



Les problèmes cutanés chez l'adulte

Les bains de siège avec Kamillosan® Liquid peuvent aider les adultes lors d'inflammations, d'infections ou de démangeaisons au niveau anal, d'hémorroïdes, d'eczéma ou après des opérations de la zone anale ou vaginale (1 cs de Liquid pour 1 litre d'eau).



Acné

L'acné est une maladie inflammatoire cutanée apparaissant surtout lors de la puberté. Les garçons sont généralement plus touchés par l'acné que les filles. L'acné est surtout un problème esthétique (généralement passager) – mais il apparaît durant une période pendant laquelle les adolescents sont insatisfaits d'eux-mêmes et du monde en général, c'est pourquoi il ne faut pas le prendre à la légère.

Symptômes

L'acné apparaît sous forme de boutons, de points noirs ou de pustules purulentes sur le visage, le torse et le haut des bras. L'acné, qui peut laisser des cicatrices, apparaît lorsque la production de sébum augmente, bouchant alors les pores de la peau qui s'enflamment. Outre l'influence de la testostérone (commune aux deux sexes), le stress, les troubles gastro-intestinaux ou les intolérances alimentaires peuvent également favoriser l'acné.

Indications

Un bouquet coloré d'herbes thérapeutiques

Diverses herbes thérapeutiques peuvent atténuer l'inflammation. On peut par exemple employer une compresse chaude: verser 1 cs de Kamillosan® Liquid dans 1 litre d'eau chaude, en imbiber un linge propre, l'essorer et le poser sur le visage (à partir de 6 ans). On peut laver le visage avec une infusion de thym, de sauge, de prêle ou d'écorces de chêne porter brièvement à ébullition 1 cc d'écorce de chêne dans 2,5 dl d'eau froide, laisser reposer 10 minutes, puis filtrer. Tamponner les endroits enflammés. Attention: l'écorce de chêne tache les textiles. Nettoyez également aussitôt le lavabo et les pots utilisés.

Bain de vapeur pour le visage

Un bain de vapeur sous un linge peut également contribuer à contenir l'inflammation. Additifs: Kamillosan® Liquid ou vinaigre de cidre dilué par semaine. Bain de vapeur avec Kamillosan® Liquid: verser 1 cs de Liquid avec 1 litre d'eau bouillante dans un saladier (à partir de 6 ans).



Vinaigre de cidre et huile d'arbre à thé

Imbiber une boule de coton ou un coton-tige avec du vinaigre de cidre et tamponner les impuretés cutanées. Les ados peuvent également tamponner les boutons avec de l'huile pure d'arbre à thé (à 10%).

Additifs pour le bain

Pour un bain complet, on peut conseiller l'infusion de pensée sauvage, de prêle ou de thym (ébouillanter 3 cs de plantes avec de l'eau, laisser infuser 10 minutes et ajouter à l'eau du bain). Un bain au son de blé est également apaisant pour la peau.

Masque de terre médicinale

Un masque chaud à la terre médicinale convient aussi bien au visage qu'aux autres parties du corps touchées par l'acné. La terre médicinale purifie la peau et apaise l'inflammation. Laissez agir 15 minutes, puis rincez abondamment à l'eau chaude. Appliquez ensuite une crème adaptée (cosmétique naturel tel qu'un produit à l'huile d'arbre à thé ou à l'aloé vera). Deux fois par semaine.

i Consultez le médecin si...

- l'acné est très importante ou si le stress émotionnel est élevé.

Les brûlures

La majorité des brûlures surviennent à la maison, autour de la cuisinière. Quels sont les gestes à adopter si votre enfant pose sa main sur une plaque chaude ou s'ébouillante avec de l'eau ou de l'huile? La première chose à faire est de refroidir rapidement la partie du corps concernée!

Symptômes

On classifie les brûlures en trois catégories selon leur stade de gravité.

Les brûlures du premier degré: la peau est rouge, gonflée et douloureuse (p. ex. suite à un coup de soleil).

Les brûlures du second degré: l'enfant ressent une vive douleur, la peau peut suinter et des cloques apparaissent.

Les brûlures du troisième degré: elles sont peu douloureuses, le fond de la plaie est blanc, la peau est dure. La peau est localement détruite tout comme les terminaisons nerveuses. À partir du second degré, il existe un risque que la plaie s'infecte. Les brûlures du troisième degré peuvent, elles, causer un choc ou entraîner la défaillance d'organes.

Refroidir!

En cas de brûlures du premier degré et du second degré superficielles refroidissez la plaie sous l'eau courante froide pendant au moins 10 minutes (en marquant des pauses!). Ne percez jamais la cloque!



Brûlure grave: adoptez les bons gestes

1. Si les habits sont en feu, les arroser immédiatement d'eau froide ou étouffer les flammes soit à l'aide d'une couverture ou d'une serviette soit en faisant rouler la personne au sol.
2. Appeler l'ambulance d'urgence (n° de tél.: 144) si la zone brûlée est étendue ou si le visage est touché.
3. Refroidissez la peau: maintenez la partie brûlée sous l'eau courante froide (ou douchez la victime) pendant au moins 10 minutes ou appliquez des compresses humides à changer régulièrement. Plongez les extrémités dans un bain d'eau froide pendant 10 à 15 minutes. Poursuivez le refroidissement jusqu'à diminution de la douleur en faisant des pauses.
4. Protégez la plaie avec des compresses stériles. N'utilisez ni spray, ni poudre, ni pommade!



Bain refroidissant intégral ou partiel

En cas de brûlure du premier degré, un bain intégral ou partiel refroidira et apaisera la peau. Ajoutez 1 cs de Kamillosan® Liquid par litre d'eau tiède et laissez la partie du corps brûlée immergée dans cette solution (à partir de 6 ans). En cas de blessures cutanées plus petites telles qu'écorchures, griffures, gerçures ou cloques, appliquez une fine couche de Kamillosan® crème sur la plaie jusqu'à 3 fois par jour (pour adultes).



Coups de soleil

Préparez des compresses de terre médicinale, de séré, d'argile ou d'infusions froides (infusions de soucis ou de menthe poivrée, de thé vert ou noir). Appliquez-les sur la partie du corps concernée plusieurs fois par jour pendant une dizaine de minutes, puis appliquez du babeurre, du yogourt nature ou de la Kamillosan® crème en fine couche (pour adultes, jusqu'à trois fois par jour).



Consultez le médecin si...

- une plus grande partie du corps est touchée par une brûlure du second ou troisième degré, c'est-à-dire quand des cloques apparaissent sur une zone étendue;
- l'enfant se plaint d'une vive douleur ou si celle-ci persiste.

Appelez une ambulance au 144 ...

- lorsqu'un bébé s'est brûlé;
- lorsqu'un enfant s'est brûlé au visage ou au cou, s'est ébouillanté ou si les parties génitales sont touchées;
- lorsqu'un enfant s'est brûlé sur une grande partie du corps;
- en cas de brûlure du troisième degré;
- lorsqu'un enfant a inhalé de la fumée dans une pièce en feu.

Prévenir les accidents

Les accidents domestiques font partie des plus gros dangers menaçant la santé des enfants. Pourtant la grande majorité d'entre eux pourrait être facilement évitée en respectant certaines mesures de sécurité. Voici les plus importantes:

La sécurité de bébé

- Ne laissez jamais votre bébé seul sur la table à langer, même quelques secondes.
- Préparez à l'avance tout ce dont vous avez besoin pour le change.
- Contrôlez régulièrement les fixations du porte-bébé et la position de l'écharpe de portage.
- Veillez à placer hors de la portée de bébé sur la table les pichets, saladiers ou tout autre récipient contenant des liquides chauds.
- Assurez-vous que vos étagères et porte-manteaux sont bien stables et ne risquent pas de basculer.
- N'utilisez pas de nappes (bébé peut la tirer!).
- Ne laissez traîner aucun petit élément que bébé pourrait avaler (jouets des frères et sœurs, perles, cacahuètes, billes, piles boutons, etc.).



La sécurité des enfants en bas âge

Votre enfant parvient désormais à se mettre debout en s'agrippant à un meuble et plus rien ne l'arrête: il grimpe partout, escalade le moindre obstacle et tout objet non attaché ou fixé est saisi et mis à la bouche. Il peut parfois être nécessaire de «bloquer» votre petit intrépide en le plaçant par exemple dans un parc, où il sera en sécurité, le temps que vous preniez votre douche ou répondez au téléphone. Vous devez maintenant également redoubler de vigilance dans certaines situations dangereuses (à proximité de la cheminée, de l'eau ou d'une route). Ne laissez jamais non plus votre enfant manipuler un couteau pointu ou des ciseaux sans surveillance. Mais attention, ne tombez pas non plus dans l'excès inverse en retirant tout objet tranchant de son environnement: laissez-le s'exercer, avec votre soutien, à utiliser certains ustensiles peu dangereux et adaptés à son âge.

Protection contre les brûlures

- Réglez la température de l'eau dans votre foyer à 60 °C maximum.
- Assurez-vous que votre enfant ne puisse pas se brûler avec la bouillotte, le fer à repasser, une casserole ou une poêle chaude ou encore une bougie.
- Tournez toujours les manches des poêles et casseroles vers l'intérieur du plan de travail.
- Équipez votre gazinière ou votre four d'une protection enfant.

Protection contre les chutes

- Sécurisez les escaliers, les fenêtres et, si nécessaire, les portes avec des dispositifs adaptés.
- Placez des protège-coins sur les meubles aux angles saillants.
- Les pédiatres déconseillent les lits superposés chaque année, en Suisse, 1000 jeunes enfants chutent du lit supérieur. Si vous ne souhaitez ou ne pouvez pas renoncer à ce mode de couchage, ne laissez pas votre enfant dormir dans le lit du haut avant l'âge de 6 ans au minimum.
- À la maison, mettez à votre enfant des chaussettes antidérapantes ou des chaussons.

Blessures, écorchures, échardes

Comment réagir lorsque votre enfant s'égratigne le genou, se fait mordre par un chien ou revient avec une écharde dans le doigt? Première chose à faire, rincez la blessure (sauf si elle saigne beaucoup). Ensuite, désinfectez-la avec de la povidone iodée (bétadine), puis protégez-la avec une compresse stérile – sauf en cas d'écorchure. Les blessures profondes ou étendues, qui ne saignent que très peu, sont une porte d'entrée potentielle pour les agents pathogènes. Lavez-vous les mains avant de prodiguer les soins nécessaires et veillez à ne pas toucher la blessure.

Petites coupures et petites griffures

Laissez brièvement et petites griffures saigner la plaie de sorte à la débarrasser des éventuels agents pathogènes présents. Rincez-la (sauf si elle saigne beaucoup), puis désinfectez-en les pourtours par tamponnage ou pulvérisation. Avant de la recouvrir d'un pansement, vous pouvez resserrer délicatement les bords de la plaie. En cas de plaie ouverte, il existe des pansements spéciaux, appelés strips, disponibles en pharmacie, parfaits pour protéger et maintenir la plaie fermée.

Écorchures

Rincez la partie écorchée avec précaution, retirez-en les éventuels gravillons ou saletés avec une pince à épiler et désinfectez la plaie en tamponnant ou avec un spray. Protégez la blessure avec une compresse stérile, disponible en pharmacie ou en droguerie, jusqu'à ce qu'elle ne suinte plus.



Vous pouvez également appliquer une fine couche de Kamillosan® pommade sur la compresse pour éviter qu'elle n'adhère à la plaie (pour les enfants à partir de 4 semaines). Attention: ne pas talquer une écorchure!

Échardes et corps étrangers

Désinfectez la plaie et retirez l'écharde, l'épine ou l'éclat de verre avec précaution en utilisant une aiguille ou une pince à épiler préalablement désinfectée. Si vous ne parvenez pas à extraire le corps étranger, préparez un bain d'eau chaude additionnée d'1 cs de Kamillosan® Liquid par litre d'eau et faites-y tremper la partie du corps concernée pendant quelques minutes. Sachez que, si la plaie ne s'infecte pas, il n'est pas



nécessaire de s'acharner sur une écharde: bien souvent, elle finit par sortir d'elle-même. Vous pouvez aussi procéder comme en cas d'inflammation du lit de l'ongle: faites tremper la peau, puis appliquez un pansement vésicatoire. Si malgré tout cela le corps étranger refuse de sortir consultez votre médecin.

Morsures

Suite à une morsure (par un autre enfant ou un animal), le risque d'infection est élevé. Lavez abondamment la plaie à l'eau savonneuse, désinfectez-la, recouvrez-la avec un pansement, puis emmenez votre enfant chez le médecin.

Protection solaire

Évitez l'exposition au soleil direct durant les premières semaines suivant la blessure car la cicatrice risque de foncer et de laisser une trace durable peu esthétique.



Consultez le médecin si...

- si un bébé s'est blessé;
- si l'enfant n'est pas vacciné contre le tétanos;
- si l'enfant s'est blessé au visage, sur une articulation, à la main ou aux parties génitales;
- si la blessure est profonde ou étendue ou si la plaie est béante;
- si l'égratignure saigne abondamment ou si elle est très sale;
- en cas de morsure (par un autre enfant ou un animal);
- si les pourtours de la plaie sont enflammés ou si la blessure ne cicatrise pas;
- en cas de fièvre ou d'apparition de vives douleurs ou de gonflements des ganglions des aisselles ou de l'aîne;
- en cas de signes d'empoisonnement du sang: si la plaie présente une coloration rouge qui s'étend en direction du cœur. Il est alors impératif de consulter un médecin dans les plus brefs délais!

Appelez une ambulance au 144...

- si la blessure saigne par saccade pulsatile;
- si l'enfant a perdu connaissance;
- si l'enfant a éventuellement été victime de blessures internes.

Le rhume

Avant l'âge d'un an, les enfants enchaînent les rhumes à un rythme effréné. Cette infection bénigne en soi peut dans certains cas entraîner une otite, une sinusite ou une bronchite.

Le spray nasal

Le sérum physiologique est spécialement adapté pour fluidifier les sécrétions nasales. Les sprays prêts à l'emploi, que l'on trouve en droguerie ou en pharmacie, sont bien pratiques (p. ex. Kamillosan® Ocean, convient également aux enfants et aux nourrissons).

Important: les sprays nasaux ne doivent pas être échangés entre enfants ou adultes.

L'huile d'olive

À l'aide d'un coton-tige, appliquez un peu d'huile d'olive autour des narines, cela aidera à humidifier les muqueuses, idéalement le soir avant le coucher.

Les fleurs de sureau

Ces petites baies noires sont un remède maison éprouvé contre le rhume. Sous forme de sirop ou de jus, les petits malades les apprécient beaucoup, de préférence en version chaude.

La pommade à la marjolaine

Au besoin, appliquez une fine couche de pommade à la marjolaine entre le nez et la lèvre supérieure.

L'oignon

Placez une rondelle d'oignon sur la table de nuit. Les substances volatiles qu'il contient peuvent aider en cas de rhume (demandez au préalable conseil à votre pédiatre pour ce qui est des bébés et des jeunes enfants).

Inhalation

Faites bouillir une solution physiologique à base de sel de cuisine (1 cc de sel pour 5 dl d'eau), additionnée par exemple d'infusion de marjolaine ou d'oignon finement haché. Faites-en inhaler la vapeur à votre enfant, après lui avoir recouvert la tête d'un linge, au maximum 3 fois par jour. Cette méthode humidifie le nez et facilite la respiration (dès 3-4 ans). Enfants à

partir de 6 ans: faites inhaler la vapeur d'un bain d'eau au Kamillosan® Liquid (mettre 1 cs de Liquid pour 1 litre d'eau); surveillez votre enfant durant toute la durée de l'inhalation.



Bain de pieds progressif

Dès les premiers signes de rhume chez l'enfant, préparez-lui un bain de pieds dit progressif: remplissez un baquet d'eau à 35 °C, placez-y ses pieds, puis ajoutez peu à peu, et très prudemment, de l'eau très chaude jusqu'à obtenir une température de 38 °C. Arrêtez le bain au bout de 15 minutes (à partir de 4 ans).

Miel au raifort

Les enfants plus âgés qui aiment la nourriture épicée peuvent essayer cette recette secrète contre le rhume: mélangez un peu de raifort fraîchement râpé (ou en tube) dans du miel et donnez-en à votre petit malade l'équivalent d'une cuillère à café 1 à 3 fois par jour. Commencez avec une très faible quantité de raifort et augmentez la dose progressivement si votre enfant le supporte bien. La cure de miel au raifort dégage le nez, fluidifie les sécrétions nasales épaisses et favorise la guérison.

Les infusions aux herbes

Les infusions de tilleul, de fleurs de sureau, de prunellier, de mauve et de thym sont efficaces en cas de nez qui coule.

Huile de millepertuis

Au moment du coucher, massez les pieds et les jambes de votre enfant avec de l'huile de millepertuis légèrement chauffée.



Rhume des foins

Près de 15 % des enfants et des ados souffrent du rhume des foins (allergie aux pollens). Les bébés et les petits enfants sont rarement touchés ; les premiers signes se déclarant généralement vers l'âge de l'entrée à l'école. En cas de crise, les sprays nasaux sont une bonne solution pour humidifier les muqueuses et aider à calmer l'inflammation. Kamillosan® Ocean peut être utilisé chez l'enfant et l'adulte (au besoin, plusieurs fois par jour dans chaque narine). En cas de lavage de nez chez les nourrissons ou les enfants en bas âge, les allonger sur le côté et leur relever légèrement la tête. Veillez à ce que votre enfant boive suffisamment, cela fluidifie les sécrétions nasales.



Pour toute la famille

Kamillosan® Liquid



- **Pour les bains de bouche et les gargarismes:** en cas d'inflammations de la cavité buccale, de la gorge, des gencives, de mauvaise haleine
- **Pour les inhalations ou les bains de vapeur pour le visage:** en cas de rhume, d'inflammations des sinus, de bronchite. Comme aide en cas d'acné, de pustules et de points noirs (acné vulgaris)
- **Pour les enveloppements, les lavages, les bains partiels et entiers:** en cas de démangeaisons, irritations cutanées, soin après un abcès ouvert, furoncles, plaie infectée, brûlure du premier degré
- **En bain de siège:** pour réduire la douleur due aux hémorroïdes, en cas d'irritations de la peau à cause d'un eczéma (anal également) ou d'inflammations au niveau de la zone anale.

Pour adultes et enfants à partir de 6 ans

- **En application locale (pur):** en cas d'inflammations de la muqueuse buccale, des gencives, de parodontose, de saignements des gencives. Pour adultes.

- **En rinçage:** en cas d'affection inflammatoire de l'organe génital féminin
Ne convient pas aux lavements (lavements intestinaux)!

Pour adultes

- **Dans le bain de bébé:** en cas d'éruptions cutanées

Kamillosan® Spray buccal et pharyngé



Traitement et prévention de maladies inflammatoires de la bouche et du pharynx:

- en cas de parodontose, inflammations aiguës des gencives, douleurs suite à une extraction de dent, poussée des dents définitives, irritation des muqueuses par des prothèses dentaires
- en cas d'infection de la bouche et du pharynx lors d'une pharyngite et d'inflammation des cordes vocales
- pour adultes uniquement.

Kamillosan® Ocean Spray Nasal



- Pour nettoyer et rincer en douceur les fosses nasales pour les débarrasser des croûtes, de la poussière, du pollen, etc. et comme mesure complémentaire en cas de rhumes et de nez bouché
- Pour humidifier les muqueuses nasales notamment en cas d'air sec dans les pièces chauffées ou climatisées
- Dispositif médical. Convient aux nourissons et aux enfants

Kamillosan® Pommade



- En cas d'écorchure, griffure, éraflure, égratignure, crevasses, gerçures sur les mains ou aux commissures des lèvres
- En cas de réactions cutanées inflammatoires, irritations (notamment en cas de peau sèche et délipidée), abcès et furoncles
- Guérit les mamelons pendant la grossesse ou l'allaitement

Kamillosan® Crème



- En cas de petites blessures cutanées telles qu'écorchures, griffures, gerçures et ampoules
- En cas de coups de soleil
- Pour adultes



Ces produits sont des médicaments autorisés et un dispositif médical. Demandez conseils auprès de spécialistes et lisez les instructions de la notice d'emballage

MEDA Pharma GmbH,
a Mylan company
Hegnaustrasse 60
8602 Wangen-Brüttsellen

© 2018 Ringier Axel Springer Schweiz AG

Beobachter
EDITION

Kamillosan®

Avec le soutien de MEDA Pharma GmbH