

Refroidissements répétés, fièvre, lavage nasal, risques de contagion, soins spécifiques... En pharmacie, au retour de la saison froide, les équipes en pharmacie sont souvent sollicitées par des parents désemparés. «Le rhume est une pathologie très fréquente chez le nourrisson et le petit enfant, beaucoup plus que chez l'adulte. Il peut également s'accompagner de troubles tels que fièvre, baisse de l'appétit, humeur maussade... Le pharmacien et son équipe sont en première ligne pour faire le tri et conseiller les parents. Il n'est par ailleurs par facile de procéder au lavage nasal d'un enfant enrhumé au moment du soin! Nous sommes également là pour leur apprendre comment procéder» confie Nesrine Madoui, pharmacienne adjointe de la pharmacieplus de martigny, à Lausanne, et maman de deux petits garçons.

Les soins bébé de l'hiver

En pharmacie, le retour de la saison froide amène son lot de questions, parents inquiets en tête.

Conseils. Eileen Guhl

Le rhume

«Un petit qui a le rhume respire avec le nez: il ne sait pas le faire avec la bouche!

Afin de libérer son nez sans irriter la muqueuse, on va le nettoyer régulièrement à l'aide d'un sérum physiologique. Cela va aussi empêcher les virus de se propager et de déclencher une otite par exemple. Pour faciliter la respiration de l'enfant enrhumé, surélevez légèrement la tête du matelas» conseille Nesrine Madoui.

L'homéopathie est efficace chez l'enfant et permet notamment de le soulager dès les premiers signes de refroidissement. En cas de rhume, on va opter pour un remède en fonction des symptômes observés (nez bouché, éternuements, écoulement clair ou verdâtre...).

Bons plans anti-virus

Les virus font partie de la vie, inutile d'en avoir peur! Dans la mesure du possible, évitez les bus, magasins et autres endroits très fréquentés et fermés. Bébé est enrhumé? Lavez régulièrement ses mains et les vôtres ainsi que sa lolette. «Un enfant qui dort et mange bien tombe moins souvent malade. Il faut savoir aussi qu'à partir de la conception, le système immunitaire a besoin de 1000 jours pour se construire. Pour le renforcer, l'OMS préconise l'allaitement complet jusqu'à 6 mois» rappelle la pharmacienne.

Évitez les chauds-froids

Si votre enfant souffre d'un refroidissement mais ne tousse pas beaucoup, une sortie en extérieur lui fera du bien, pour autant qu'il soit bien emmitoufflé et qu'il ne fasse pas trop froid. En revanche, à l'intérieur d'un magasin par exemple, découvrez-le.

La toux

La toux est un réflexe normal. Une toux grasse permet d'expectorer, mieux vaut laisser faire la nature. Si la toux est sèche, votre pharmacien peut par exemple vous conseiller un baume à base d'huiles essentielles ou un remède homéopathique. «En cas de forte fièvre, de respiration sifflante, de symptômes persistants ou aggravés, consultez immédiatement» souligne la pharmacienne.

La grippe

Votre enfant souffre d'une forte fièvre – peut-être accompagnée de convulsions –, de vomissements, de diarrhée, ses yeux sont rouges, il a mal aux oreilles... «Il peut s'agir du virus de la grippe et dans ce cas, on va consulter le pédiatre sans tarder: c'est à lui d'en juger! Quant aux proches de l'enfant, je ne peux que les encourager à se faire vacciner afin d'éviter la transmission de la maladie.»

La pharmacie de bébé en hiver

- Un thermomètre • Un mouche-bébé
- Du sérum physiologique
- Du paracétamol (en suppositoire bébé ou sirop enfant)
- Une crème décongestionnante à base d'huiles essentielles
- De l'ibuprofène à partir de 6 mois (attention, ne donnez jamais d'AAS – Aspirine – à un enfant)
- Homéopathie: allium cepa, aconit, belladone... Demandez à votre pharmacien de vous conseiller différents remèdes de base
- Une crème protectrice anti-froid pour visage bébé

Le conseil plus

La fièvre est une réaction normale du corps qui lui permet de se défendre contre les infections et d'éliminer ainsi certains virus et bactéries. Chez le petit enfant, elle apparaît subitement avant de disparaître quelques heures plus tard. La poussée des premières dents ou un vaccin en particulier, sont souvent associés à de la fièvre. Consultez si:

- bébé a moins de trois mois
- sa température est de 39 à 40° C durant 24 h ou plus
- après trois jours, sa température est toujours de 38° C.

Votre enfant est apathique, vomit, convulse, a une diarrhée, ou pleure lorsqu'il urine...? Consultez sans attendre votre médecin ou appelez le 144.



Plus d'informations sur ce thème: www.pharmacieplus.ch/santeplus