

“

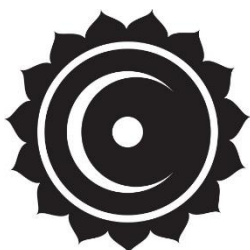
LES SOINS AUX JEUNES ENFANTS EN AYURVÉDA

”

Par

Jonathan Léger Raymond,

Herboriste accrédité, naturopathe et thérapeute ayurvédique



**AYURVEDA
REVOLUTION**

Matériel de cours. Toute copie ou diffusion
interdite sans l'accord de l'auteur.

Auteur : Jonathan Léger Raymond

Révision et mise en page : Geneviève Ethier

Édition 1.3

Ebook publié le 27-08-2023

© Jonathan Léger Raymond, *Ayurvédà Révolution*.



Introduction générale

Cette formation est destinée aux parents en quête d'autonomie, souhaitant adopter une attitude préventive en matière de santé pour leurs jeunes enfants, à l'aide de méthodes simples, naturelles et efficaces. On y apprend comment personnaliser les approches préventives et les soins, selon la nature précise de l'enfant, éclairés des enseignements ayurvédiques en la matière.

La 1^{ère} partie de cette formation traite des soins quotidiens pour favoriser la santé de l'enfant, alors que la 2^e partie aborde une série de problématiques courantes que l'on retrouve chez les nourrissons et les jeunes enfants, ainsi que les pistes solutions proposées. La 3^e partie présente en profondeur une sélection de plantes médicinales ayant des affinités avec les enfants et leurs problèmes de santé habituels, des plantes douces et largement dépourvues d'effets secondaires néfastes, suivant quelques précautions clairement mentionnées.

Avis de non-responsabilité – décharge

Les informations présentées dans ce webinaire ne sont en aucun cas destinées à se substituer aux traitements ou aux avis médicaux d'un professionnel qualifié dans le domaine de la santé. Les conseils et informations partagées dans le cadre du webinaire ne doivent pas servir à établir un diagnostic ni à traiter des pathologies physiques ou psychologiques.

Vous devez assumer l'entière responsabilité de l'impact de vos décisions et de vos actes sur votre état de santé et obtenir la collaboration de professionnels reconnus pour vous assister en cas de besoin. Merci de faire usage de votre autonomie, de votre souveraineté et de votre libre arbitre !

Table des matières

1^{ère} partie : Des soins naturels pour nos jeunes enfants

1.1 Soins aux jeunes enfants	6
1.2 Soins naturels au quotidien	7
1.2.1 La pratique du « peau à peau »	8
1.2.2 Massages à l'huile.....	8
1.2.3 Pour un meilleur sommeil.....	11
1.2.4 Célébrer les étapes de la vie	13
1.2.5 Les exercices chez le nourrisson et l'enfant	14
1.2.6 L'alimentation chez le nourrisson et l'enfant	14
1.3 Les besoins de l'enfant selon ses <i>doshas</i>	16

2^e partie : Problématiques courantes chez les jeunes enfants

2.1 Rétablir l'équilibre à l'aide des trois <i>doshas</i>	18
2.2 Problématiques courantes chez les nourrissons et les enfants	19
2.2.1 Acidité et reflux gastrique	19
2.2.2 Acné et dermatite séborrhéique	20
2.2.3 Coliques, ballonnements et crampes	22
2.2.4 Constipation	23
2.2.5 Diarrhée	24
2.2.6 Érythèmes fessiers	25
2.2.7 Fièvre et excès de chaleur	26
2.2.8 Gastro-entérite	27
2.2.9 Mucus et écoulements nasaux	28
2.2.10 Muguet et infections fongiques de la peau	29
2.2.11 Otite	31
2.2.12 Poussées dentaires	32
2.2.13 Problèmes respiratoires aux poumons	33
2.2.14 Rhumes et gripes	34
2.2.15 Saignements de nez	36
2.2.16 Troubles du sommeil	37

3^e partie : Plantes médicinales et soins aux jeunes enfants

3.1 Lexique/abréviations	39
3.2 Dosages pour enfants et nourrissons	39
3.3 Plantes médicinales bénéfiques pour les jeunes enfants	41
3.3.1 Plantes médicinales pour le système nerveux	41
3.3.2 Plantes médicinales alcalinisantes et désintoxiquantes	42
3.3.3 Plantes médicinales digestives.....	42
3.3.4 Plantes médicinales antiseptiques	42
3.4 Aromathérapie pour les enfants	43
3.5 Plantes médicinales principales pour soigner les enfants	44
3.5.1 Calendule, <i>Calendula officinalis</i>	44
3.5.2 Camomille allemande, <i>Matricaria recutita</i>	45
3.5.3 Cataire, <i>Nepeta cataria</i>	47
3.5.4 Échinacée, <i>Echinacea purpurea</i>	48
3.5.5 Fenouil, <i>Foeniculum vulgare</i>	49
3.5.6 Molène, <i>Verbascum thapsus</i>	50
3.5.7 Orme rouge, <i>Ulmus rubra</i>	51
3.5.8 Prunelle, <i>Prunella vulgaris</i>	52
3.5.9 Sureau, <i>Sambucus nigra</i>	54
3.6 Autres plantes médicinales intéressantes pour les jeunes enfants	55
3.7 Élixirs floraux	57
3.8 Constituer un « kit » pour les jeunes enfants à la maison	58
3.9 Où trouver ces plantes par vous-mêmes ?	58
3.9.1 Cie/fabricants au Québec/Canada	58
3.9.2 Détaillants au Québec/Canada	59
3.9.3 Sites Internet au Québec/Canada	59
3.9.4 Détaillants en France	59
3.9.5 Sites Internet en France	59
Bibliographie et webographie	60



1^{ère} partie : Des soins naturels pour nos jeunes enfants

1.1 Soins aux jeunes enfants

Depuis la nuit des temps, nos ancêtres ont appris à se soigner à l'aide d'éléments disponibles dans la nature, découvrant peu à peu les plantes médicinales capables de nous prémunir contre la maladie. Les plantes se sont intégrées à tous les niveaux dans la vie des humains ; elles font partie des mœurs de toutes les cultures de la Terre. Les plantes nous accompagnent de la naissance à la mort, elles sont notre nourriture et nos remèdes, elles soutiennent le règne animal et elles constituent la principale source de vie sur notre planète.

L'herboristerie rassemble notamment des pratiques destinées à favoriser la santé à long terme, procurant des effets toniques pouvant nous aider à tempérer les déséquilibres et palier à nos faiblesses. Tout comme dans la majorité des cultures médicinales humaines, l'ayurvéda, médecine traditionnelle indienne, abonde en recommandations pour [accompagner les femmes dans la grande aventure de la procréation](#). Bien sûr, les tout-petits sont aussi abordés dans les textes ayurvédiques et la culture indienne regorge de conseils pour prendre soin d'eux dans leur phase de vie dominée par la présence du *dosha kapha* : croissance des tissus (*dhatu*s), davantage de sommeil, mucus et salive abondants, pleurs fréquents, attachement et autres.

Les jeunes enfants développent rapidement leur corps et ses facultés, aussi ont-ils constamment besoin de soins pour les aider à croître de manière optimale. Un rythme de vie sain, des activités physiques, des jeux variés, un contact avec les éléments et des soins corporels font partie des bonnes habitudes qui, ensemble, soutiennent et protègent le jeune enfant dans son évolution. L'alimentation est aussi un aspect incontournable de la santé des enfants. Les plantes médicinales sont les meilleures alliées pour accompagner les soins corporels ainsi que pour compléter l'apport alimentaire, fournissant les molécules les plus spécialisées, capables de prévenir des problèmes de santé spécifiques et de fortifier les systèmes de l'organisme.

Soigner les nourrissons et les jeunes enfants avec des méthodes naturelles est souvent plus facile qu'on ne le pense, lorsque l'on connaît quelques options efficaces et sécuritaires, et lorsque l'on retrouve peu à peu nos racines dans les pratiques ancestrales des cultures du monde. Nous pouvons bien souvent cueillir des plantes médicinales utiles à même notre environnement immédiat ou bien les cultiver chez soi, même en ville dans des pots ou dans des bacs au balcon.

Il s'avère que plusieurs problématiques de santé courante peuvent être aisément prévenues chez les jeunes enfants, grâce à des interventions simples et sans dangers. Les effets des thérapies naturelles fonctionnent souvent à merveille auprès des tout-petits, qui débordent d'énergie vitale (*ojas*) et qui n'ont généralement pas encore accumulé trop de toxines, contrairement à la plupart des adultes modernes. Les bénéfices des soins naturels sont encore largement inexplorés scientifiquement, en particulier les approches multifactorielles et progressives qui peuvent néanmoins transformer des vies en enrayant plusieurs problématiques de santé à la source.

Bien sûr, en cas de problèmes de santé urgents ou persistants, n'hésitez pas à consulter les spécialistes de la médecine moderne. Il est aussi essentiel quérir les conseils d'un.e spécialiste expérimenté en santé naturelle pour vous aider à faire face aux problèmes de santés plus complexes ou coriaces. Vous développerez encore davantage votre autonomie et votre efficacité en matière de santé naturelle en allant chercher un accompagnement spécialisé qui vous aidera à faire face aux enjeux de santés précis qui concernent vos enfants.

Rappelons que, pour l'ayurvéda, la santé est un état de bien-être total aux plans physique, mental et social, en plus d'une absence de maladie ou d'infirmité. Le bien-être de l'enfant inclut donc l'ensemble de ses besoins fondamentaux : nutritionnels et sanitaires mais aussi affectifs et sociaux. Le bonheur de l'enfant, l'amour de ses proches et la liberté de découvrir le monde sont autant de facteurs essentiels de santé qu'une alimentation adéquate ou un sommeil réparateur. Ainsi, n'oublions pas de considérer en premier lieu les aspects psycho-émotifs, lorsque nous nous penchons sur les problèmes de santé des jeunes enfants. Les enfants sont des êtres très sensibles qui perçoivent davantage qu'ils ne peuvent conscientiser et exprimer en retour.

Enfin, lorsque nous renouons avec les connaissances de nos ancêtres et avec les pratiques naturelles encore transmises aujourd'hui, nous réanimons ces liens qui nous lient aux cultures humaines, à nos familles respectives ainsi qu'à la Terre, à la nature et son essence vitale qui traverse tous les êtres vivants. Nous reprenons ainsi peu à peu notre pouvoir sur nous-mêmes, notre autonomie et notre souveraineté. La santé naturelle nous aide à prendre conscience de notre lien biologique avec la vie qui nous entoure, à prendre conscience de nos racines pour mieux nous déployer vers l'harmonie, le mieux-être et l'autosuffisance. C'est le trésor que l'on souhaite léguer aux enfants, à travers vous, par la pratique de l'ayurvéda et des soins naturels.

1.2 Les soins naturels au quotidien

La principale force de la médecine naturelle, comparativement à la médecine conventionnelle moderne, réside dans les propriétés toniques et nutritives des plantes médicinales, qui agissent à long terme pour fortifier les systèmes de l'organisme et préviennent ou résorbent ainsi les problèmes de santé. Nous pouvons utiliser avec succès les approches naturelles dans une démarche de soigner divers problèmes de santé, mais l'ayurvéda nous encourage à adopter des habitudes simples pour prendre soin de nos jeunes enfants avant même que les déséquilibres n'apparaissent.

Ainsi, pour apporter les bienfaits de la médecine naturelle à notre nourrisson, il est important d'intégrer certaines habitudes au quotidien ou périodiquement, et de les maintenir plusieurs semaines, plusieurs mois, voire des années. Bien souvent, nous devons accepter que nous ne saurons pas toujours si les soins naturels auront été nécessaires pour maintenir bébé en santé, mais en tous les cas, la vitalité, la santé et le bonheur de notre jeune enfant rendra bien secondaire la résolution de ce mystère.

1.2.1 La pratique du « peau à peau »

Le « peau à peau » est une technique « vieille comme le monde » qui consiste tout simplement à coucher les bébés sur sa poitrine. Comme son nom l'indique, il s'agit ici de mettre en contact les peaux nues du bébé et de sa mère. Les principaux avantages de cette pratique sont de favoriser l'attachement et la connexion entre les parents et le bébé, de favoriser la production de lait, une meilleure prise à l'allaitement et d'aider la régulation des systèmes respiratoire et circulatoire ainsi que la régulation de la température corporelle de l'enfant. Le maximum de bienfaits est atteint lorsque pratiqué avec la mère allaitante, bien que cette pratique convienne aussi aux autres membres de la famille immédiate, aidant aussi à renforcer leur lien avec l'enfant.

Pendant la pratique du peau à peau, la maman est couchée à 45 degrés, poitrine nue, confortablement installée avec des coussins. Elle ne porte pas de parfum ou d'huile essentielle qui camouflerait son odeur corporelle. Le bébé est placé verticalement au centre de la poitrine de la mère, en couche, en position grenouille et la tête tournée sur un côté. La position de son cou prolonge celle de sa colonne, ni en flexion ni en extension. Idéalement, on installe une couverture légère sur le dos du bébé, retenue par-dessous la maman, pour créer un cocon sécurisant et pour éviter qu'il ne glisse. Le temps suggéré est d'au minimum 20 minutes, voire 1h ou plus. On pratique le peau à peau au quotidien pendant le 1^{er} mois de vie, puis au besoin par la suite, en cas de fièvre, grippe, poussée dentaire, problèmes digestifs ou autres.

1.2.2 Massages à l'huile

De nombreux indiens habitant les régions rurales accouchent encore leurs enfants à la maison, assistés d'une personne prenant le rôle de « *dai* », un terme qui s'applique aux personnes accompagnant les naissances en Inde mais aussi une vaste tradition transmise à l'oral et ancrée dans les pratiques culturelles indiennes.

En Inde, le massage à l'huile est une pratique particulièrement ancrée dans les enseignements *dai* et les pratiques usuelles pour favoriser la vigueur physique et le bonheur des jeunes enfants. L'art du massage des enfants porte même un nom : *shantala*. Les huiles ont une place prépondérante dans les thérapies ayurvédiques, tant pour pénétrer les tissus et solubiliser les toxines que pour nourrir et protéger l'organisme. En ayurvéda classique, on appelle ces massages *shishu abhyanga*, soit littéralement « enfant, bébé + massage à l'huile ».