

8 astuces anti-fièvre naturelles pour les enfants



Il est nécessaire de bien savoir gérer la fièvre de votre enfant :

- ♥ Une grosse fièvre : chez le pédiatre.
- ♥ Une petite fièvre : des solutions naturelles.

Fièvre chez l'enfant : le paracétamol n'est pas la solution

Contre la fièvre, trop de parents administrent encore du paracétamol de manière systématique en association avec de l'ibuprofène (Disponibles sans ordonnance). Cette médication souvent abusive comporte des risques, elle est non seulement inefficace mais peut aggraver la fièvre et la grippe », et pour quelques dixièmes de fièvre elle n'est vraiment pas nécessaire puisqu'il existe de bonnes astuces anti fièvre tout à fait naturelles.

Explications...



La fièvre est un anticorps

La fièvre « n'est pas une maladie mais un mécanisme de défense physiologique qui a des effets bénéfiques dans la lutte contre l'infection », et quand elle n'est pas très élevée, elle n'est pas mauvaise en elle-même, à condition que l'enfant soit en bonne santé ».

C'est pourquoi laisser la fièvre agir ... sans s'emballer.

Il ne faut pas à tout prix combattre l'inflammation si elle est passagère, ni la fièvre si elle reste inférieure à 40°C. Ce sont des réactions naturelles de défense : si le corps ne génère pas d'inflammation, les virus rencontrent moins de résistance.

Éliminer la fièvre par un médicament peut donc être néfaste et aggraver l'état de l'enfant.



Des astuces anti-fièvre naturelles

Pour faire baisser une fièvre légère, on oublie les médicaments et on pense pratique.

- ♥ Enlever les vêtements de l'enfant de manière à disperser la chaleur. L'air extérieur permet de refroidir naturellement le corps.
- ♥ Bien aérer et garder la pièce à une température raisonnable et éviter aussi la climatisation. Laisser l'enfant dans une pièce chaude et étouffante n'est pas une solution.
- ♥ Privilégier les activités calmes : Votre enfant n'aura pas forcément envie de jouer beaucoup s'il est fiévreux, mais néanmoins avec une fièvre faible à modérée, il n'aura probablement pas l'intention de rester vissé sur un fauteuil. Donc il faut l'encourager à pratiquer des activités calmes.

- ♥ Le bain : Si votre enfant aime le bain et qu'il en a envie, cela peut le détendre. Mais attention « **Plonger l'enfant dans un bain froid est une très mauvaise idée et il y a un risque de déclencher des convulsions** ». Néanmoins, vous pouvez le mettre dans un bain à une température adaptée à la température de l'enfant (*1°C en-dessous : environ 36.5°C si l'enfant est à 37.5°C et 37°C si l'enfant est à 38°C ...*) et laisser baisser progressivement la température de l'eau de manière naturelle.
- ♥ Des compresses d'eau froide : Appliquer une petite serviette trempée dans de l'eau froide particulièrement sur les poignets, le cou et le front, et les changer régulièrement.
- ♥ Lutter contre la fièvre par les pieds : De la même manière, quand la température des pieds baisse, toute la chaleur diminue légèrement.
Si l'enfant est alité, on peut donc penser à appliquer des tranches de **pomme de terre crue** sur la plante des pieds.

L'alimentation



♥ Bien hydrater votre enfant. Le régime liquide sera de toute façon probablement mieux accepté par un petit malade : *Jus de fruits, eau de bouillon et beaucoup d'eau.*

♥ L'infusion de tournesol : Utiliser des **pétales de tournesol séchés** et de l'eau bouillante ; infuser les fleurs séchées pendant dix minutes avant de filtrer ; laisser refroidir l'eau, vous pouvez ajouter un peu de miel ; faire boire ce mélange toutes les huit à dix heures à l'enfant. Le tournesol a comme propriété de faire baisser la fièvre de manière naturelle.

Trucs et astuces pour donner un médicament à un enfant



Ce n'est pas toujours facile de faire prendre un **médicament** à un enfant. Voici quelques astuces qui peuvent faciliter la tâche et quelques conseils pour éviter les erreurs.





Respectez bien la posologie

Respecter bien la posologie prescrite par le médecin (n'en donnez pas plus ni moins) et poursuivre le traitement durant toute la période indiquée (ne l'arrêtez pas sous prétexte que les symptômes ont disparu).



Lisez bien la notice et le mode d'emploi

- ♥ Agiter bien le flacon afin d'homogénéiser son contenu.
- ♥ Demander au pharmacien de vous préciser si le médicament doit être conservé ou non au réfrigérateur.



Evitez de :

Couper, écraser un comprimé ou vider une gélule sans demander l'avis du pharmacien. Pourquoi ?

- ♥ Parce que les acides contenus dans l'estomac ou dans certains aliments peuvent nuire à l'efficacité du médicament.
- ♥ Ce procédé peut aussi mettre en évidence un goût désagréable dissimulé par l'enrobage ou la gélule.



Le goût

Vous pouvez essayer différentes stratégies pour le masquer :

Lui donner au préalable une petite cuillère de pâte à tartiner, laquelle va recouvrir les papilles de la langue, et ainsi diminuer le goût du médicament, ou un glaçon à sucer afin d'anesthésier légèrement les papilles ou un bonbon ou un chewing-gum à la menthe contre l'arrière-goût.



Apprenez à votre enfant à avaler un comprimé ou une gélule

Mettre votre enfant en position assise ou debout, en avalant un grand verre d'eau, cette position l'oblige à renverser la tête ce qui facilite la déglutition.



Attention, en cas de vomissement ou de comprimé recraché

Attendre une demi-heure tout en surveillant l'enfant, si les symptômes de la maladie persistent, appeler votre médecin afin de savoir s'il est nécessaire de lui redonner une dose de médicament.



Pipette doseuse ou seringue graduée

Diriger l'extrémité vers la joue plutôt que vers la langue; de cette façon, le liquide s'écoulera entre les gencives et la joue et sera plus facile à avaler.



Et enfin, le suppositoire

- ♥ Le conserver dans le réfrigérateur ou le tremper (encore dans son emballage) dans un verre d'eau froide afin de le durcir.
- ♥ Appliquer un peu de lait hydratant ou de la crème sur la peau pour faciliter son insertion en douceur.
- ♥ Il est recommandé de l'insérer par le bout plat.
- ♥ Si un demi-suppositoire est nécessaire, coupez-le dans le sens de la longueur.



12 astuces pour apprendre à son enfant à manger de tout

Comment apprendre aux enfants à manger de tout ?

♥ Commencez dès le plus jeune âge

A certains âges vers 5-6 mois, l'acceptation de la nouveauté est plus facile qu'à d'autres âges.

Ainsi, plus tôt vous ferez découvrir de nouveaux aliments à votre enfant, plus il aura de chances d'accepter le nouvel aliment et, donc, s'y familiariser.

♥ Variez leur alimentation

Afin d'habituer votre enfant à une alimentation saine et diversifiée, essayez de lui faire goûter constamment de nouvelles choses : par exemple, lui faire découvrir, à chaque repas, un nouvel aliment.

♥ Soyez patientes

Ne vous attendez pas à ce que votre enfant se jette sur le nouvel aliment dès la première fois. Cela peut arriver mais rarement. Ne perdez pas espoir pour autant.

♥ Ayez de l'imagination

Votre enfant n'aime pas les carottes ? Les lui proposez sous forme crue, cuite, encore râpée, à croquer, jouez avec les formes ... ! Il finira bien par craquer.

♥ Rendez l'alimentation amusante !

Essayez de faire de l'heure du repas une activité sociale et amusante, transformez les sandwichs en œuvres d'art...

♥ Éviter le système de récompenses et de punitions

L'apprentissage basé sur la punition ou la récompense donne des résultats contradictoires. Les difficultés alimentaires sont plus fréquentes lorsque le style des parents est soit trop permissif ou trop autoritaire. Donc il faut trouver le bon moyen, entre laxisme et excès d'autorité.

Notamment lorsque les mères sont motivées par la qualité des aliments qu'elles achètent, les enfants semblent mieux disposés et plus faciles à nourrir.

♥ Mélangez les saveurs

Mélangez des aliments que votre enfant aime et n'aime pas.

Associez un légume amer à un ingrédient apprécié par l'enfant pour une meilleure acceptation.

♥ Ne le forcez pas

Quoi qu'il se passe : ne forcez pas votre enfant à manger ce qu'il ne veut pas. Tout comme vous, il y aura des jours où il aura envie de manger certains aliments et d'autres jours où il n'en aura pas envie.

Si vous exercez des pressions aux repas ou si vous forcez votre enfant à manger, vous risquez de le frustrer et de l'inciter à refuser de manger.

♥ Réessayez !

Il faut du temps à certains enfants pour accepter de nouveaux goûts et de nouvelles textures. Surtout ne baissez donc pas les bras si votre enfant refuse de manger tel aliment : réessayez quelques jours ou quelques semaines plus tard.

L'exposition répétée à l'aliment nouveau est une stratégie efficace pour inciter votre enfant à goûter l'aliment en question. Continuez donc à l'offrir à votre enfant : il finira probablement par l'accepter et par suite à l'apprécier.

♥ Allez faire les courses ensemble

Les enfants aiment décider, c'est pourquoi choisissez ensemble ce que vous allez manger.

Emmenez-le avec vous pour votre course au supermarché.

♥ Cuisinez ensemble

Faites participer votre enfant à la préparation du repas. Par exemple, il peut laver les légumes, verser des ingrédients, etc. Il sera alors certainement plus ouvert à essayer des aliments s'il participe à leur préparation.

♥ Donner le bon exemple

Un truc qui marche aussi est de donner l'exemple. L'enfant apprend souvent à apprécier un aliment en regardant les autres le manger. Miracle ? La plupart du temps, cela vient en vous observant, car vous êtes un modèle pour votre petit chou.

L'alimentation et les enfants: ces trucs et astuces qui marchent (ou pas)



Depuis la rentrée scolaire, les journées sont bien longues. Après 17h, c'est la deuxième journée qui commence pour les parents. Les devoirs d'abord puis... le repas. Il y a bien une boîte de petits pois qui traîne dans le placard et qui devrait faire l'affaire. Sauf que voilà. Les légumes, les enfants s'en passeraient bien.

Pour nos chères têtes blondes, rien ne vaut des pommes de terre en forme de smiley avec des bâtonnets de poisson qui n'ont aucun goût, le tout arrosé de ketchup et de soda. La malbouffe? C'est le bonheur des enfants... et la hantise des parents. Enfin ça, c'est ce qu'on croit.

Faire manger des légumes aux enfants, c'est possible

Il est temps d'arrêter avec les préjugés et les inquiétudes infondées, les enfants sont loin d'avoir une dent contre les légumes. La preuve avec ce constat de Jacques Boutault, maire du 2e arrondissement de Paris, qui a instauré en janvier 2009 un "mardi végétarien" dans toutes les cantines des écoles de cet arrondissement.

Aucune réticence observée devant des assiettes sans viande ni poisson, et remplacés par des pizzas végétariennes ou des saucisses de tofu. "Ce qui compte pour l'enfant, c'est qu'un bon repas soit servi." Qu'il n'y ait ni poisson pané ni chicken nuggets, l'enfant s'en fiche. Lorsque l'initiative a été mise en place, "ce sont surtout les parents qui étaient étonnés," rappelle-t-il.

Le fait est que, tous les jours, ces pauvres parents sont assommés par des dizaines de conseils, si bien qu'ils ne savent plus quoi en faire. Ajouté à cela, un sentiment de culpabilité lié à l'idée de toujours mal faire. Alors concrètement, que valent tous ces trucs et astuces?

Nous avons demandé l'avis d'un spécialiste.

"L'astuce, c'est de ne pas avoir d'astuces"

"L'astuce, c'est de ne pas avoir d'astuces", explique

Patrick Tounian, chef du service nutrition pédiatrique de l'hôpital Armand Trousseau à Paris, qui rejette les idées préconçues.



- Cacher des légumes dans d'autres ingrédients? "Cela ne sert à rien: les enfants ne seront pas habitués à en manger."
- Punir ses enfants lorsque, après une heure de dispute à table, l'assiette est toujours pleine? "La punition ne peut aboutir qu'à des aversions ou des troubles du comportement."
- Brandir l'argument de la bonne santé ou celui du risque d'obésité? Inutile. "Avant 8 ans, inculquer ce genre de notions à un enfant est inefficace. A cet âge-là, l'enfant répète ce qu'on lui dit mais ne retient pas." Et après 8 ans arrivera très vite la période de l'adolescence, lors de laquelle les conseils leur passeront par-dessus la tête.



Les 4 principes d'une alimentation saine selon Patrick Tounian

- Le fer : dans la viande notamment
- Le calcium : trois produits laitiers par jour
- Les acides gras essentiels : oméga-6, oméga-3
- Les fruits et légumes : un ou deux par jour suffiraient

D'après Patrick Tounian, la meilleure façon de donner à ses enfants une alimentation saine, c'est avant tout de faire en sorte qu'ils y trouvent du plaisir. Il explique qu'il n'est même pas nécessaire de faire manger 5 fruits ou légumes par jour à des enfants: "un ou deux suffisent, et n'importe lesquels!" Evidemment, ce n'est jamais peine perdue d'essayer d'intéresser les enfants, en les faisant cuisiner ou en les emmenant faire des courses.

Mais pour lui, le pilier de l'alimentation se trouve vraiment dans le plaisir. C'est seulement si un enfant ne se sent pas forcé ni sous pression qu'il appréciera - peut-être à terme - la nourriture variée. De façon assez surprenante, il préconise même aux parents de laisser les enfants manger de la junk food s'ils en ont envie, et des bonbons.

"De la même façon qu'un adulte boit un verre de vin pendant le repas ou un café après celui-ci, un enfant a le droit de manger deux ou trois bonbons après le dessert."

De l'huile de colza à la place du poisson.

Alors, aucune astuce, vraiment? Patrick Tounian a quand même un tour dans son sac pour les parents dont les enfants refusent le poisson (ce qui est le cas de bon nombre d'entre eux). "Les acides gras essentiels qu'on trouve dans le poisson peuvent être trouvés dans des huiles végétales, l'huile de colza notamment. Utilisez cette huile pour assaisonner vos plats divers!"

A force de recevoir des conseils, on en oublierait donc l'essentiel. "Aujourd'hui, l'alimentation fait peur, poursuit le pédiatre, mais rappelez-vous de nos grands-parents: ils n'avaient pas toutes ces informations et pourtant, on mangeait sainement." Si après tout ça, vos enfants ne mangent pas, il est toujours possible de se réfugier dans l'internet qui regorge de trucs et astuces, le b.a.-ba de l'alimentation des enfants pour les nuls. Voici ce qu'on peut y trouver.

- "Il faut les duper." Ajoutez discrètement des légumes dans les plats. Des haricots verts avec les frites, des carottes dans la purée, des champignons coupés au millimètre près dans les pâtes, etc. Pour la viande et le poisson, les nuggets sont bien sûr vos meilleurs amis. Autre tactique: ajouter des aliments qu'ils aiment sur ce qu'ils détestent. Par exemple, du fromage sur un gratin de courgettes, du ketchup à côté du steak. Ou encore, faire de leurs assiettes des oeuvres d'art.



- "Il faut les amuser et leur donner envie." Faire cuisiner les enfants, les emmener faire les courses, mettre de la couleur dans les assiettes, inventer des jeux, autant d'astuces qui pourraient changer la donne.

- "Il faut leur donner l'exemple." Une étude, publiée fin 2012 dans le Journal of Epidemiology & Community Health, montre que les enfants qui mangent souvent en famille atteignent plus probablement les fameux "5 fruits et légumes par jour". L'idée est simple: plus les enfants voient leurs parents manger des fruits et des légumes, plus ils en mangeraient eux-mêmes.

En attendant, au lieu de s'inquiéter et de s'obstiner à trouver des solutions pour nourrir les enfants, il suffit peut-être simplement de faire confiance aux enfants. Souvenez-vous, lorsque vous aviez 5 ans et que vous rechigniez devant la ratatouille de vos parents, alors qu'aujourd'hui, vous en raffolez.

Astuces pour faire manger des fruits et des légumes à votre enfant

Les enfants rechignent souvent à **manger** des **fruits** et encore plus des **légumes**. Voici quelques conseils et astuces pour les inciter, l'air de rien, à profiter de ces **aliments santé** par excellence.

Astuces pour qu'il mange des légumes et des fruits



- ♥ Proposez en début de repas, voire lors de la préparation du repas, des **légumes** crus coupés en bâtonnets ou en petits morceaux (carottes, courgettes, chou-fleur, concombre...). Ces **légumes** peuvent être croqués nature ou trempés dans une sauce au yaourt ou au fromage blanc.
Le fait de pouvoir **manger** avec les doigts est aussi très attrayant.
- ♥ Présentez les **légumes** de façon attrayante et originale. Jouez sur les couleurs et les associations. Attention toutefois à ne pas trop mélanger les différents **légumes**. Les enfants n'aiment pas beaucoup les mélanges (ils trient ceux qu'ils préfèrent et délaissent les autres). Par ailleurs, il est important que les enfants repèrent et analysent le goût de chaque légume individuellement.
- ♥ Faites participer votre enfant à la préparation des repas, et idéalement aux courses sur le marché.
- ♥ Proposez des soupes et des veloutés. Cette présentation sous forme de potage permet de varier les goûts et de leur faire avaler des **légumes** réputés plus difficiles comme les brocolis, les endives, etc.
- ♥ Ajoutez des **légumes** dans les plats plus consistants : gratins, quiches, tourtes... Enfin, insistez mais ne forcez pas votre enfant à **manger**. En revanche, n'abandonnez pas : représentez régulièrement le ou les **légumes** qu'ils refusaient.



- ♥ Ne réservez pas systématiquement les **fruits** au dessert. Proposez des **fruits** au goûter, au petit-déjeuner, et à tout autre moment de la journée en guise de collation, comme après l'école, en rentrant d'une promenade ou après le sport.
- ♥ Laissez toujours des **fruits** en évidence, à libre disposition.
- ♥ Mangez aussi des **fruits**. Si votre enfant vous voit en **manger** il voudra y goûter et vous imiter dans cette habitude.
- ♥ Préparez les **fruits** que vous présentez à votre enfant : tout épluchés et coupés en petits morceaux, les **fruits** sont plus facilement acceptés, d'autant plus que les enfants refusent souvent de croquer à même les fruits.