

# Rhumes, otites, rhino-pharyngites... chez l'enfant

Hélène Ferran





# PRÉFACE DE DANIEL KIEFFER

---

Depuis plus de quarante années que j'étudie, pratique et enseigne la naturopathie, il m'arrive encore d'être enthousiaste à la lecture d'un nouveau manuscrit sur le sujet. Impossible alors de refuser de préfacier un tel livre, tant la richesse et la pertinence de son contenu honorent la corporation. Merci Hélène pour ce très beau travail : mettre à disposition du plus grand nombre une telle somme de connaissances précieuses pour la santé des enfants participe du challenge gagnant autant que de la performance d'auteur !

Il existe sur le marché du « naturel » des dizaines de publications ne faisant que copier-coller (avec plus ou moins de bonheur et d'éthique, hélas) des recettes de plantes, d'oligoéléments ou des formules propres à lutter contre une infection, à neutraliser une inflammation ou à soulager une douleur. Certes, beaucoup de ces conseils pourront s'avérer utiles aux patients soucieux du bien-être de leurs enfants, mais aucun ne proposera de profondes *réformes de l'hygiène de vie*, réformes qui, seules, pourront prétendre modifier durablement le « terrain », donc la cause première d'une majorité de troubles.

Traiter efficacement les symptômes n'est pas un mal pour autant, et c'est même le privilège glorieux de la médecine allopathique qui sauve des vies chaque jour et mérite ses lettres de noblesse en matière de soins hospitaliers ou d'urgence. Le secteur des médecines dites douces, quant à lui, se cherche encore pour se substituer efficacement aux soins médicaux (médecines *alternatives* ou *parallèles*) ou pour les compléter sans nuisances (traitements *complémentaires*). Mais l'originalité de la véritable naturopathie est de se situer en d'autres temps de l'histoire de la personne : son application la plus pertinente est en effet d'agir *en amont* de la pathologie, déclinant le large champ de la *prévention primaire active* (pour reprendre les mots judicieux de l'OMS).

Lorsque les dysfonctions sont présentes, elle sait résister aux tentations de contrer les symptômes, même si cette stratégie des « anti » peut répondre à la logique socioculturelle de nos pays occidentaux. Notre inconscient collectif est en effet totalement pétri de la croyance que toute maladie suppose une action médicale supprimant les effets grâce à des remèdes ou des soins. La suppression des symptômes la plus rapide et la moins iatrogène satisfera alors, et en toute légitimité, le malade comme le médecin. Or, l'ADN de la naturopathie la plus fidèle à ses origines hippocratiques et hygiénistes, n'est jamais de se substituer au médecin, soit-il allopathe ou praticien de médecines douces (homéopathie, acupuncture, mésothérapie, phytothérapie...), mais de le compléter par un enseignement de santé au naturel, des conseils pour un nouvel art de vivre, une profonde et durable prévention. Le naturopathe sera alors un acteur de santé préventive ou un accompagnant efficace des troubles fonctionnels. En cas de maladie grave, il saura contribuer à une meilleure qualité de vie, en limitant les effets iatrogènes des médicaments lourds par exemple, en aidant à mieux gérer le stress et en soutenant au mieux les forces vives du malade.

Hélène Ferran a parfaitement su porter haut et clair les idéaux de notre art, en déclinant le plus pédagogiquement possible les clés d'hygiène alimentaire corrélées aux affections respiratoires ou hivernales des petits. Mieux, elle est parvenue à mettre en avant les fondamentaux indissociables d'une pleine vitalité (donc d'une solide immunité !) en reprenant des stratégies où le mouvement, la gestion du stress, la lutte contre les pollutions, l'usage raisonné de l'eau, de l'argile, des massages, du repos, des cataplasmes sinapisés, des huiles essentielles, des produits de la ruche ou des compléments alimentaires œuvrent en synergie pour restaurer le meilleur des ressources de chacun...

Comme en pédagogie ou en parentalité modernes, ce sont en effet toujours les *ressources*, les *potentiels intrinsèques* qu'il s'agit de restaurer et d'accompagner : les processus de régénérescence, qu'on les nomme « forces vitales » chez les empiriques ou « régulations homéostatiques » chez les plus scientifiques, demeurent les acteurs précieux de tout maintien ou de toute restauration de la santé. Mieux, ils sont les partenaires de tout progrès et dynamisent les capacités de résilience associée à une authentique « santé durable »... De même que la fièvre, qu'il s'agit en naturopathie de moduler plutôt que de contrer, on comprend dans ce livre que la plupart des troubles des enfants expriment une forme de logique, voire d'intelligence biologique qu'il s'agit de respecter.

Vraiment, rien ne manque à cet excellent livre pour offrir aux lecteurs un panorama studieux des cures et techniques naturopathiques. Certes, le bilan complet du professionnel demeurera essentiel pour affiner et mieux individualiser les conseils, mais si déjà une majorité de parents pouvaient comprendre, grâce à cet ouvrage, l'importance du microbiote intestinal de leurs enfants et d'un apport nutritionnel libéré d'éléments pro-inflammatoires, acidifiants ou producteurs de

mucus... quelle révolution ce serait au sein des familles et du système de santé français ! Gageons même que ces parents éclairés pourront enfin mieux comprendre que la maladie, au sens habituel où elle est perçue (comme une nuisance, une malchance ou un danger), deviendra une manifestation bien souvent utile, voire intelligente, dirigée par l'organisme en quête d'expression. Il en va en effet des troubles respiratoires de l'enfant comme des multiples symptômes dits centrifuges que les homéopathes se plaisent à respecter, voire à provoquer parfois pour aider le corps à se nettoyer de telle ou telle surcharge toxique ou toxinique...

La rapide ouverture des consciences propre à notre temps associée à la pression des grands médias, ainsi qu'à celle des nations plus ouvertes préparent le terreau nécessaire à une profonde révolution culturelle : préparons-nous donc au jour où la naturopathie sera clairement partenaire des autres acteurs de la santé publique, en un système où chaque professionnel sera dignement respecté en ses compétences et ses différences. Ce modèle existe dans 21 états des USA, au Canada anglais, en Nouvelle-Zélande, en Inde, en Chine ou plus près de nous, en Suisse, en Grande Bretagne ou même au Portugal... Il se nomme « médecine intégrative » et démontre qu'une saine *complémentarité* entre médecin et non médecins peut générer une nouvelle dynamique au service du patient. Prendre soin et pas seulement soigner...

De toute évidence, ce livre se veut résolument didactique et dépasse largement l'objectif annoncé dans son titre : il s'inscrit au cœur de ce nouveau paradigme de santé holistique et intégrative et offre au lecteur une judicieuse synthèse – théorique et largement pratique –, qui répondra à bien des soucis redoutés par les parents. Mieux, il s'appuie sur un grand nombre de références scientifiques solides, même si les concepts fondamentaux de la naturopathie demeurent

traditionnels. Je reconnais bien ici la rigueur d'Hélène Ferran liée à son passé universitaire de haut niveau !

Bonne lecture à toutes et à tous et prenez grand soin de vos enfants, tout comme de notre planète et de la Vie !

### Daniel Kieffer

Vice-président et responsable de la commission pédagogique de *La Féna*  
Directeur du *Collège Européen de Naturopathie Traditionnelle Holistique*  
Président de *l'Union Européenne de Naturopathie*  
Membre professionnel de *l'OMNES*  
Membre actif de la commission pédagogique  
de la *World Naturopathic Federation*  
Président de l'association *Objectif : Notre Santé*  
Formateur, auteur et conférencier international depuis 1976







# INTRODUCTION

---

**R**hume, rhino-pharyngite, angine, otite, laryngite, sinusite... Les troubles de la sphère oto-rhino-laryngologique (ORL) sont aussi fréquents que variés chez le petit enfant entre 2 et 5 ans. Ils sont souvent perçus par les parents comme une fatalité : c'est la crèche, l'école, le mauvais temps... Ils sont aussi le principal motif de consultation chez les médecins généralistes et les pédiatres pendant l'hiver.

Outre les conséquences directes de ces affections pour l'enfant, leurs répercussions sont également importantes d'un point de vue économique, social et sanitaire. Le coût des consultations et des traitements est très élevé pour la Sécurité sociale, et à cela il faut ajouter les arrêts de travail des parents ou les frais nécessaires au recours à des nounous. De plus, l'utilisation abusive d'antibiotiques a conduit à la résistance progressive de nombreuses bactéries à ces traitements.

Pourtant, il existe des moyens simples pour qu'un enfant soit beaucoup moins malade, et beaucoup moins souvent car s'il est normal qu'un petit enfant croise de nombreux virus et bactéries entre 2 et 5 ans et qu'il ait parfois le nez qui coule, il n'est pas normal qu'il soit enrhumé ou encombré la plupart du temps et qu'il ait des otites à répétition.

Cet ouvrage est destiné aux parents, éducateurs de jeunes enfants, puéricultrices, personnels des structures d'accueil de la petite enfance, assistantes maternelles, ainsi qu'aux professionnels de santé soucieux de répondre aux troubles ORL par un accompagnement global. Il est à la fois théorique et pratique : le corps du texte donne des informations précises auxquelles sont associées des références bibliographiques, tandis que les encarts ou les fiches pratiques font la synthèse de ces informations pour un usage quotidien.

## LA NATUROPATHIE



Plus que la maladie spécifique (otite, rhino-pharyngite, angine, etc.) qui est le domaine du médecin, c'est la répétition des épisodes qu'il faut interroger. Pourquoi reviennent-ils autant ? Pourquoi empirent-ils à chaque fois ? La compréhension du terrain est essentielle : il s'agit de connaître ses faiblesses, ses forces aussi. La naturopathie a à cœur cette vision globale de l'individu : la compréhension du terrain, à tout âge.

La naturopathie peut être définie comme une approche généraliste des méthodes naturelles de santé. Elle permet de préserver, améliorer ou même restaurer le terrain propre à chacun, et ce à l'aide de méthodes exclusivement naturelles (alimentation, activité physique, relaxation, massages, thermalisme, plantes, etc.).

Pour illustrer cette définition, on peut faire le parallèle avec un jardin. Au départ, il y a un terrain avec ses particularités : sablonneux, calcaire, argileux, acide..., exposé aux vents ou non, ensoleillé ou non... Quoique l'on fasse, la nature profonde de ce terrain ne changera pas. Mis à mal, arrosé de désherbants et de pesticides, il se détériorera, son sol s'appauvrira, et les seules plantes à s'y épanouir seront les mau-

vaises herbes envahissantes. En revanche, les soins que l'on apportera à cultiver sa terre pourront en faire un terrain fertile où poussent les plantes dans leur diversité, habité par de nombreux insectes et animaux.

Ainsi, nous naissons tous avec un terrain en partie hérité de celui de nos parents (l'inné), mais aussi avec nos caractéristiques propres qui font que chaque individu est unique (même pour deux enfants ayant les mêmes parents). Ce terrain sera façonné dès les premières minutes de la vie : allaitement au sein ou au biberon, hygiène, atmosphère et température de la maison, calme ou stress ambiants, qualité de l'air, rythmes de sommeil, bactéries et autres micro-organismes croisés sur son chemin, place dans la famille, dans la fratrie... Il continuera par la suite à être modifié tout au long de l'existence, enrichi ou appauvri par le mode de vie.

Parmi les méthodes naturelles utilisées en naturopathie, il est fait une place de choix à l'alimentation, au bon déroulement de la digestion, aux apports en vitamines, minéraux et nutriments. Le repos et le sommeil, la gestion du stress, l'activité physique, la respiration, l'eau, les échanges physiques ou intellectuels, sont également essentiels. Sans oublier certaines méthodes manuelles, comme les massages ou les techniques réflexes, ainsi que les coups de pouce reposant sur des plantes utilisées sous leurs nombreuses formes (infusions, phyto-aromatologie...).

***Le naturopathe veille à proposer à chaque personne des conseils qui sont adaptés à son terrain, son mode de vie, ses goûts.***

Nous aborderons ici les conseils adaptés pour les enfants sujets aux troubles ORL. Ces conseils et recommandations trouveront leur utilité tant en préventif qu'en accompagnement de l'approche médicale classique.

L'ensemble de ces conseils peut évidemment être appliqué aux enfants plus grands et aux adultes. Pour ces derniers, les possibilités sont bien plus nombreuses et incluent notamment le recours à l'aromathérapie (huiles essentielles). Les huiles essentielles sont très efficaces et très puissantes, mais beaucoup d'entre elles sont cependant contre-indiquées chez l'enfant en raison de leur éventuelle toxicité pour le foie ou le système nerveux, ou à cause des irritations cutanées ou des allergies qu'elles peuvent provoquer.

Chez l'adulte, la phytothérapie au quotidien est souvent plus pratique en gélule qu'en tisanes, décoctions, cataplasmes, etc., mais ces gélules sont compliquées à utiliser chez le petit enfant. C'est pourquoi le choix s'est porté ici sur des solutions à la fois efficaces, pratiques et adaptées aux tout-petits.

*Nota bene* : Cet ouvrage n'aborde pas spécifiquement les aspects allergiques pouvant être associés aux troubles ORL, bien que beaucoup des conseils qu'il propose soient également utiles dans les cas d'allergie.





## CHAPITRE 1

# ÉTAT DES LIEUX

---

## ÉPIDÉMIOLOGIE

---

**E**n France, un observatoire des pathologies ORL hivernales de l'enfant a été mis en place pendant deux hivers consécutifs pour surveiller cinq pathologies de l'enfant : angine, laryngite, otite moyenne aiguë, sinusite et rhino-pharyngite (Hivern@le-KhiObs, 2005-2006 et 2006-2007, il n'a pas été reconduit ensuite<sup>1</sup>).

Les observations relevées auprès de quelque mille médecins participants à l'étude ont permis d'estimer que plus de 10 % des consultations des enfants de moins de 15 ans étaient liées à ces pathologies, soit quinze fois plus que pour les syndromes grippaux sur les mêmes périodes (au total, 18,6 millions de consultations ont été recensées pour ces cinq maladies chez l'enfant).

La pathologie ayant eu la plus grande incidence a été la rhino-pharyngite, suivie par les otites moyennes aiguës puis par les angines, les laryngites et les sinusites.

## LA RHINO-PHARYNGITE, DE QUOI S'AGIT-IL ?

---

La rhino-pharyngite est une affection bénigne qui touche le plus souvent les enfants de moins de 6 ans, elle est surtout d'origine virale. Lors d'une rhino-pharyngite, le pharynx et les fosses nasales sont enflammés.

### Les premiers signes chez l'enfant :

- ▶ Il a le nez qui coule ou le nez bouché (ou les deux).
- ▶ Il éternue.
- ▶ Il tousse, la toux étant au départ plutôt grasse le matin et sèche le soir et la nuit.
- ▶ Il a souvent de la fièvre (de 38 °C à beaucoup plus), une fièvre élevée n'étant pas forcément le signe d'une infection bactérienne qu'il faudrait traiter par des antibiotiques.

L'arrière-gorge peut être plus ou moins enflammée (rouge) et le nez coule parfois en arrière dans la gorge. L'écoulement peut avoir différents aspects : de clair à coloré et de liquide légèrement visqueux à épais, sans que cela ne soit forcément lié à des surinfections bactériennes.

L'évolution est spontanément favorable et la guérison complète en quelques jours.

La fièvre, quand elle est présente, dure deux à trois jours, rarement plus de quatre jours. En revanche, la toux et le rhume associés peuvent durer jusqu'à douze jours.

Les complications sont rares : ce sont essentiellement l'otite moyenne aiguë purulente (OMAP) chez le nourrisson et l'enfant, la sinusite aiguë purulente chez l'enfant et l'adulte, une infection respiratoire basse à tout âge.

Pour l'accompagnement de ces troubles, voir les fiches dédiées en fin d'ouvrage dans le chapitre « Fiches pratiques » (page 149).

(Source : S. P. I. L. F., 2011<sup>3</sup>)





# TABLE DES MATIÈRES

---

|                                |    |
|--------------------------------|----|
| Préface de Daniel Kieffer..... | 5  |
| Introduction.....              | 11 |

## Chapitre 1

|   |           |
|---|-----------|
| <b>ÉTAT DES LIEUX .....</b>                 | <b>17</b> |
| Épidémiologie .....                         | 17        |
| Impact économique, social et sanitaire..... | 20        |
| Les traitements conventionnels.....         | 20        |
| Facteurs de risque, prévention .....        | 32        |

### *Encadrés :*

|   |           |
|---|-----------|
| <i>La rhino-pharyngite, de quoi s'agit-il ? .....</i>                           | <i>18</i> |
| <i>Qu'est-ce qu'un virus, une bactérie ? Pourquoi des antibiotiques ? .....</i> | <i>24</i> |
| <i>Les otites .....</i>   | <i>28</i> |

## Chapitre 2

|   |           |
|---|-----------|
| <b>PRÉVENIR LES TROUBLES ORL AVEC LA NATUROPATHIE .....</b> | <b>35</b> |
| L'intestin .....  | 36        |
| Le mucus et... le foie!.....                                | 52        |
| L'alimentation .....  | 56        |

|  |     |
|--|-----|
| Les compléments alimentaires .....   | 81  |
| Les superaliments.....   | 106 |
| L'hygiène : les mains, la maison, le nez et la gorge .....   | 114 |
| Le thermalisme .....   | 126 |
| S'oxygéner .....   | 127 |
| Les méthodes complémentaires : homéopathie,<br>ostéopathie, kinésithérapie, orthophonie .....                  | 127 |
| Les autres facteurs : ne pas entendre, ne pas sentir,<br>ne pas dire, avoir comme une boule dans la gorge..... | 132 |

*Encadrés :*

|  |            |
|--|------------|
| <i>Les probiotiques et les prébiotiques.....</i>   | <i>49</i>  |
| <i>Les aliments mucoprotecteurs .....</i>  | <i>60</i>  |
| <i>Les aliments acides et acidifiants.....</i>   | <i>63</i>  |
| <i>L'huile de Haarlem.....</i>   | <i>94</i>  |
| <i>Mesures préventives à prendre à la maison<br/>et sur les lieux de vie de l'enfant .....</i> | <i>118</i> |
| <i>Mesures à adopter lors de l'acquisition de meubles neufs .....</i>                          | <i>119</i> |
| <i>Conduite à tenir lors de travaux de peinture ou de rénovation .....</i>                     | <i>119</i> |

### Chapitre 3

|   |            |
|---|------------|
| <b>ACCOMPAGNER LES TROUBLES ORL.....</b>                      | <b>135</b> |
| Mise en garde .....   | 136        |
| Du repos en général et du repos digestif en particulier ..... | 137        |
| Aux premiers signes.....                                      | 140        |

## Fiches pratiques

|  |            |
|--|------------|
| <b>Quelques aspects plus spécifiques.....</b>                                    | <b>149</b> |
| Toux sèche, gorge irritée et douloureuse .....                                   | 150        |
| Toux grasse.....   | 155        |
| Le nez qui coule .....   | 160        |
| Le nez bouché .....  | 163        |
| La douleur aux oreilles.....   | 168        |
| Les otites séreuses.....   | 171        |
| Pharmacie familiale : quelques solutions à toujours avoir dans ses placards..... | 175        |
| Quelques préparations « maison » adaptées aux enfants.....                       | 177        |
| <br>   |            |
| Conclusion .....   | 181        |
| Références bibliographiques.....   | 187        |
| Bibliographie complémentaire.....  | 204        |