



Renforcer l'immunité de votre enfant

Infections ORL, fièvres, nez qui coule...
Découvrez les remèdes naturels à avoir
pour soulager les symptômes aigus et
renforcer le terrain

Dès l'âge de
3 mois

Par Ruby Höldrich
Naturopathe DF et homéopathe



Bienvenue

Les alternatives naturelles adaptées aux enfants

Quand notre enfant tombe malade, on se demande toujours ce qu'on peut lui donner pour soulager ses symptômes. Dans ce guide, vous allez découvrir une sélection de remèdes naturels adaptés aux enfants ainsi que les bases d'une prise en charge naturelle.

Votre pharmacie naturelle

Vous allez découvrir les remèdes à avoir absolument dans votre pharmacie familiale naturelle et leurs indications. Vous trouverez des conseils de remède pour chaque étape de la maladie mais aussi des solutions préventives.

A propos de moi

Naturopathe

Maman de deux filles

Homéopathe



Je suis **Naturopathe avec Diplôme Fédéral** (professionnelle de la santé en Suisse) et Homéopathe.

J'exerce en cabinet **depuis 2017** et j'ai accompagné de nombreuses familles qui souhaitent offrir à leurs enfants des solutions naturelles et sûres.

Je suis **maman de deux filles** soignées au naturel et, depuis plus de 10 ans j'ai pu tester de nombreux remèdes naturels pour les rhumes, la fièvre mais aussi pour le soutien émotionnel.

Les conseils qui vont suivre sont donc issus de **mon expérience personnelle et professionnelle**.

En cas de doute sur la santé de votre enfant il est essentiel de consulter votre médecin qui est le seul habilité à poser un diagnostic.

Ruby



www.rubylesnaturelles.com

Soutenir son immunité

Votre enfant entraîne ses défenses



Votre enfant construit son immunité

Pendant les premières années de vie, votre enfant construit progressivement son système immunitaire.

Jusqu'à environ 6–7 ans, il traverse une période où les virus circulent beaucoup (crèche, école, fratrie...) et où chaque infection est une sorte d'**entraînement pour ses défenses naturelles**.

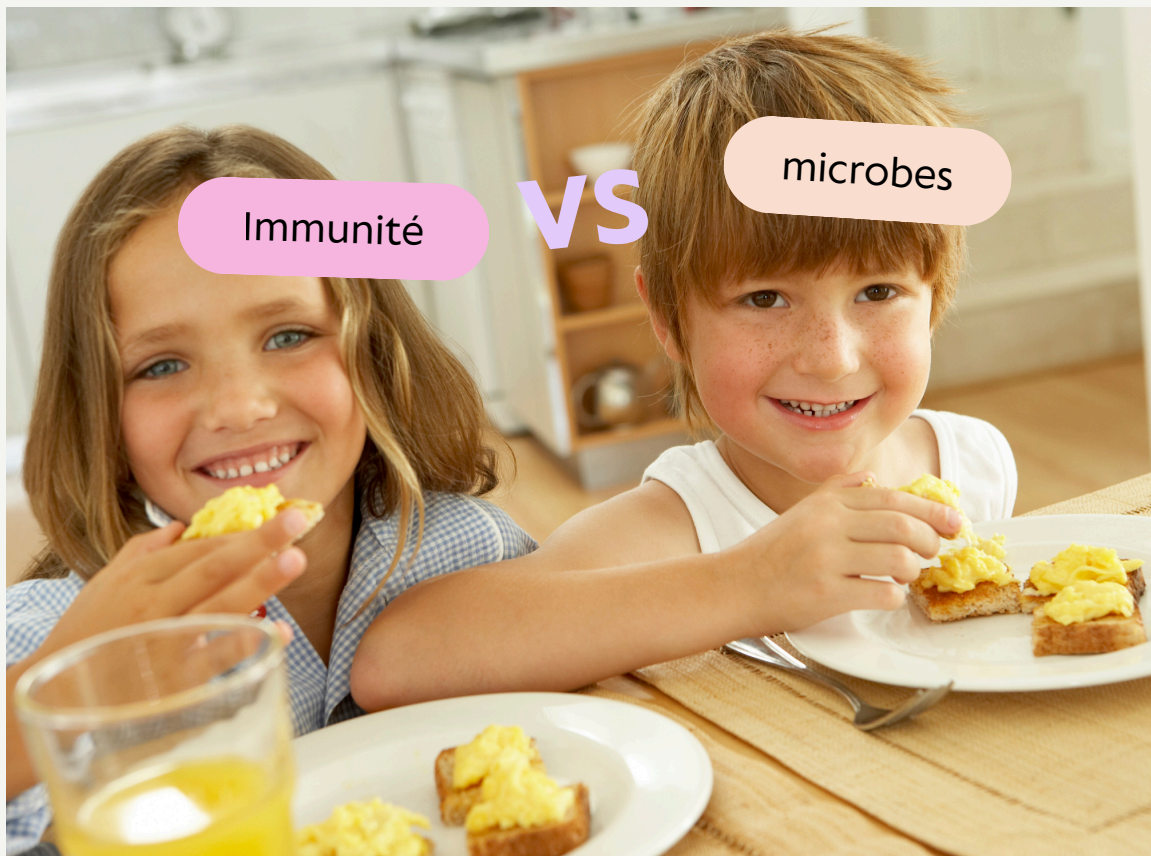
C'est une étape importante : les infections bénignes et bien gérées posent petit à petit les bases de sa santé future.


Donner au corps ce dont il a besoin

Pour que le système immunitaire de votre enfant puisse lutter correctement contre les microbes, il doit pouvoir fonctionner à son plein potentiel.

La qualité de son **alimentation**, l'apport en micronutriments, l'équilibre de son **microbiote**, une bonne oxygénation, l'activité physique et la gestion des émotions jouent tous un rôle clé dans le maintien de sa santé.

Ensemble, **ces éléments influencent le "terrain"** de votre enfant, c'est-à-dire un environnement intérieur plus ou moins favorable au développement des microbes.





Hygiène de vie

Systeme nerveux

Hérédité

Émotions

Nutrition

Chercher les causes

Toxiques

Microbiote

C'est quoi **LE TERRAIN ?**

C'est l'état intérieur du corps : la santé des cellules et la capacité du corps à éliminer. Il dépend directement de ce que votre enfant mange, de son sommeil, de son activité physique, de son état émotionnel et de ses antécédents familiaux.

Mon enfant est malade

Que dois-je faire ?



En cas de doute consulter

En cas de doute, de symptômes sévères, de fièvre élevée ou chez le **bébé de moins de 3 mois**, il est indispensable de consulter un médecin pour poser un diagnostic avant d'agir seul(e).



Observer les symptômes

Noter le type de toux (sèche ou grasse), la présence de fièvre ou de douleurs, la qualité du sommeil et l'état émotionnel.



Choisir le bon remède

Choisir les remèdes naturels en fonction des symptômes relevés et de l'âge de votre enfant. Demander conseil si besoin.

Votre enfant est-il souvent malade ?

Je sais à quel point il est difficile de voir son enfant qui n'arrive pas à dormir parce que son nez est bouché, qu'il tousse toute la nuit, qu'il a de la fièvre ou qu'il enchaîne les rhumes juste au moment où l'on croit enfin voir le bout du tunnel.

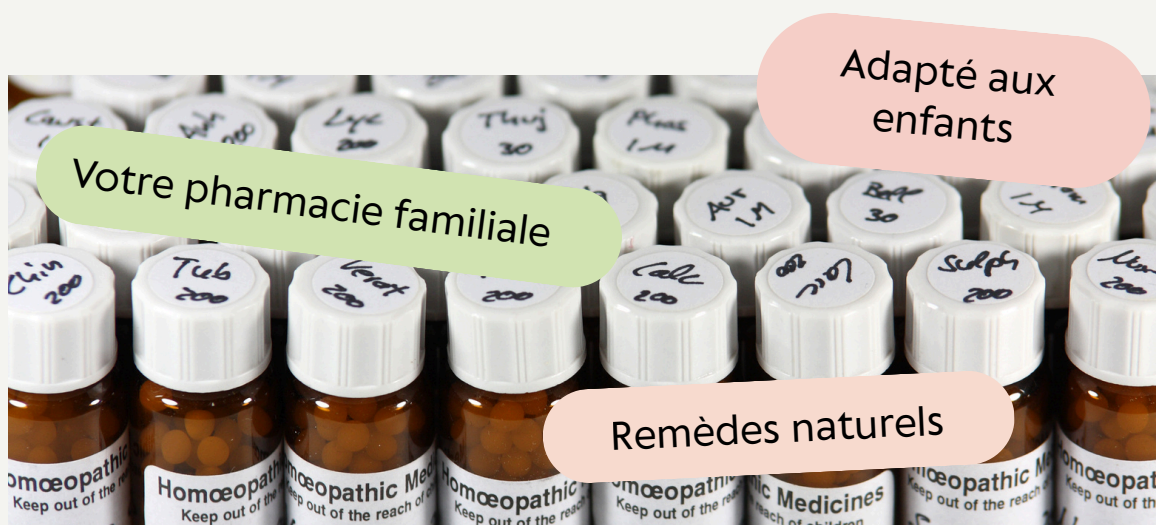
L'objectif n'est pas d'avoir un enfant jamais malade, mais que son organisme apprenne à se défendre, sans s'épuiser et sans complications à répétition.

Qu'un enfant tombe malade de temps en temps, c'est normal. En revanche, lorsque chaque épisode se complique (otite, bronchite...) ou revient presque toutes les trois semaines, cela montre que le terrain a besoin d'un travail plus profond pour retrouver son équilibre.



Pharmacie familiale

Votre boîte à outils




Agir dès les premiers symptômes aigus

Il est essentiel d'avoir chez vous les remèdes de base pour pouvoir réagir immédiatement dès les premiers symptômes. De cette façon vous allez pouvoir donner à votre enfant des éléments pour atténuer ses symptômes et mieux gérer la maladie.

Que faire en cas de troubles ORL chroniques

Si le problème est récurrent (par exemple otites chroniques, rhumes à répétition), demander un bilan personnalisé orienté médecine fonctionnelle (nutrition, homéopathie, naturopathie, bilans biologiques) pour comprendre et corriger le terrain. Je fais régulièrement ce genre de bilans en cabinet.

A hand is holding a glass thermometer near the ear of a child with brown hair. The thermometer shows a reading above 38°C. Several colorful callout boxes are overlaid on the image, providing information about the fever mechanism. The background is a soft-focus white surface.

Mécanisme naturel

>38°C

Repos

Système immunitaire en mode boost

La fièvre freine
les microbes

Comprendre **LA FIÈVRE**

La fièvre est un mécanisme naturel de défense du corps qui lutte contre les microbes. Elle permet d'augmenter les échanges cellulaires et de freiner le développement des microbes.



La fièvre quand faut-il s'en inquiéter ?

La fièvre liée à une infection ORL est généralement bénigne chez l'enfant, c'est un processus de défense naturel du corps.

Toutefois **chez un bébé de moins de 3 mois**, toute fièvre à partir de 38°C nécessite un avis médical en urgence.

Il faut aussi contacter les urgences si votre **enfant est très abattu pleure en continu**, présente une **nuque raide** ou a des **taches rouges/violacées sur le corps**.

Les différentes phases de la maladie

Quand on tombe malade, l'organisme passe par plusieurs phases pour pouvoir lutter contre les microbes et guérir.

Certains remèdes sont conseillés en prévention, d'autres en début d'infection (1ère phase) et d'autres dans les stades suivants qui peuvent être nécessaires pour **limiter les complications**.

C'est pourquoi avoir une trousse à pharmacie familiale qui contient ces basiques vous permettra de soutenir et accompagner l'organisme en douceur dans sa lutte anti-infectieuse.

Il est aussi **essentiel de travailler sur le terrain de votre enfant** pour qu'il puisse renforcer ses défenses immunitaires et éviter les complications infectieuses ou les troubles chroniques.



Votre trousse À PHARMACIE

Voici quelques essentiels à avoir dans votre pharmacie pour pouvoir réagir dès les premiers symptômes. C'est une mini-trousse de base pour soutenir le corps dans son travail naturel de guérison.

Kids friendly

Homéopathie

Pharmacie familiale

Gemmothérapie

Sels de Schüssler



Bourgeon d'églantier (Rosa Canina)

Le bourgeon d'églantier est un remède naturel riche en anti-oxydants précieux pour **soutenir l'immunité de l'enfant**, en particulier quand il enchaîne les **troubles ORL à répétition** (rhumes, otites, bronchites, amygdalites...).

C'est un remède d'action lente à donner en prévention hivernale afin de renforcer le terrain et le système immunitaire. Il se prend de préférence en cure de 3 semaines (renouvelable jusqu'à 3 mois) pour un travail de fond, mais peut aussi être utilisé pendant la phase infectieuse. J'ai eu d'excellents retours en cabinet et je l'utilise aussi chaque hiver pour mes enfants.

Le dosage doit toujours être adapté à l'âge, au poids et au type de préparation. Demandez conseil à votre pharmacien, médecin ou thérapeute formé à la gemmothérapie pour choisir la forme et la dose appropriées.



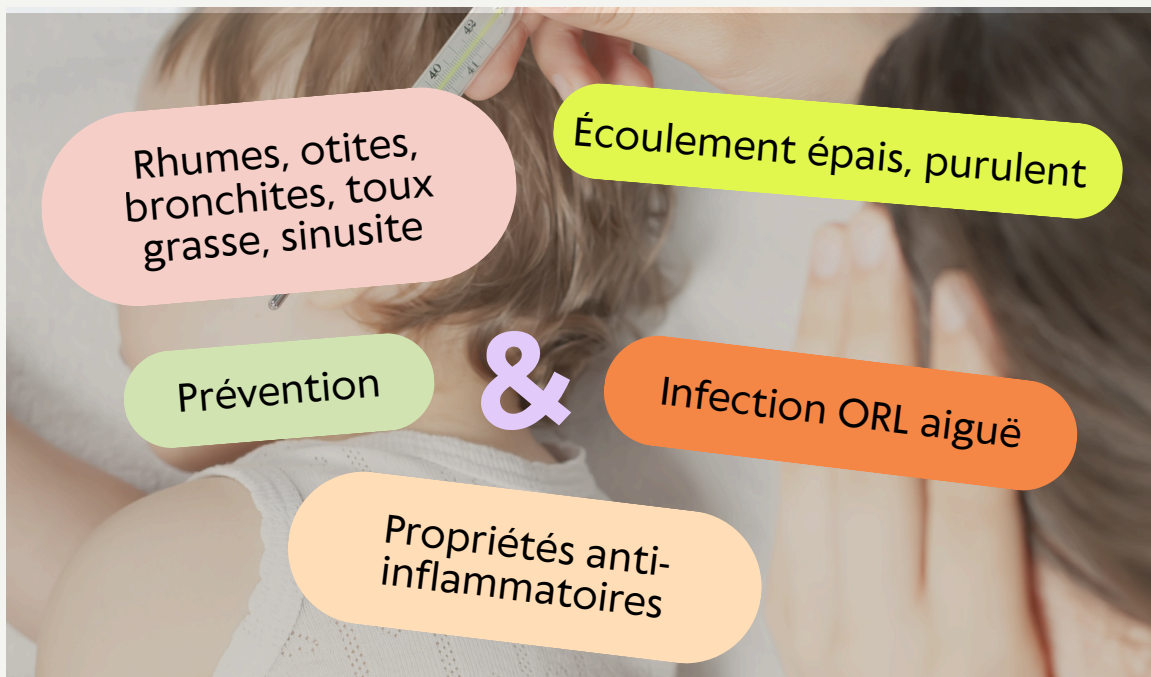
Bourgeon d'Aulne glutineux (*Alnus glutinosa*)

Le bourgeon d'aulne glutineux est un remède naturel des **infections ORL aiguës ou chroniques** avec beaucoup de sécrétions.

C'est un remède à donner en cas de **sinusite, bronchite, otite, toux grasse**. Il s'utilise aussi bien en préventif que durant les phases aiguës des maladies ORL.

Dans les maladies ORL peu évoluées, il agit comme un **antibiotique naturel** en boostant les défenses immunitaires. Dans les cas plus sévères on peut l'utiliser en complément aux antibiotiques prescrits.

C'est un remède à avoir dans toutes les pharmacies familiales pour petits et grands.



Vitamine D3

En hiver, l'ensoleillement est souvent insuffisant dans nos régions pour permettre à l'organisme de fabriquer assez de vitamine D. La vitamine D est en réalité une hormone produite par la peau sous l'effet des rayons UV du soleil.

Elle est essentielle au **bon fonctionnement du système immunitaire** et contribue à limiter certaines complications en cas d'infection respiratoire. Elle joue aussi un rôle important dans la **régulation de l'humeur** et peut aider à réduire la dépression saisonnière. C'est pour moi un **indispensable pour toute la famille**, parents comme enfants.

Demandez conseil à votre médecin, votre pharmacien ou votre thérapeute pour connaître le dosage qui vous convient. Choisissez une vitamine D3 de qualité, sans additifs inutiles (par exemple la vitamine D du Dr Jacob's).



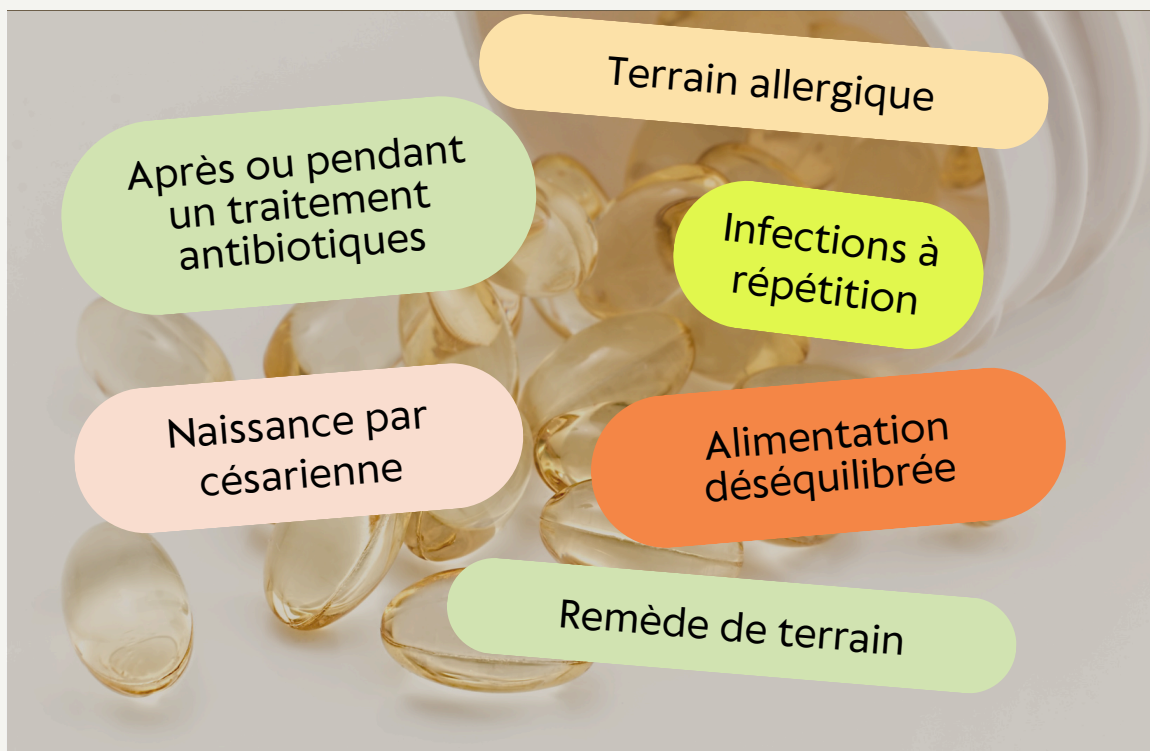
Probiotiques

Le microbiote intestinal aide votre enfant à mieux se défendre contre les infections.

Si votre enfant a reçu des **antibiotiques**, une **cure de probiotiques** est souvent nécessaire pour retrouver un microbiote équilibré et **limiter les infections à répétition**.

L'enfant **né par césarienne** peut aussi bénéficier d'une cure de probiotiques de 3 mois afin d'augmenter la diversité de son microbiote intestinal et améliorer son immunité.

Demandez conseil à un naturopathe/médecin/pharmacien spécialisé pour choisir un probiotique adapté à votre enfant. (PileJe ou Omnibiotic ont des compléments de qualité).

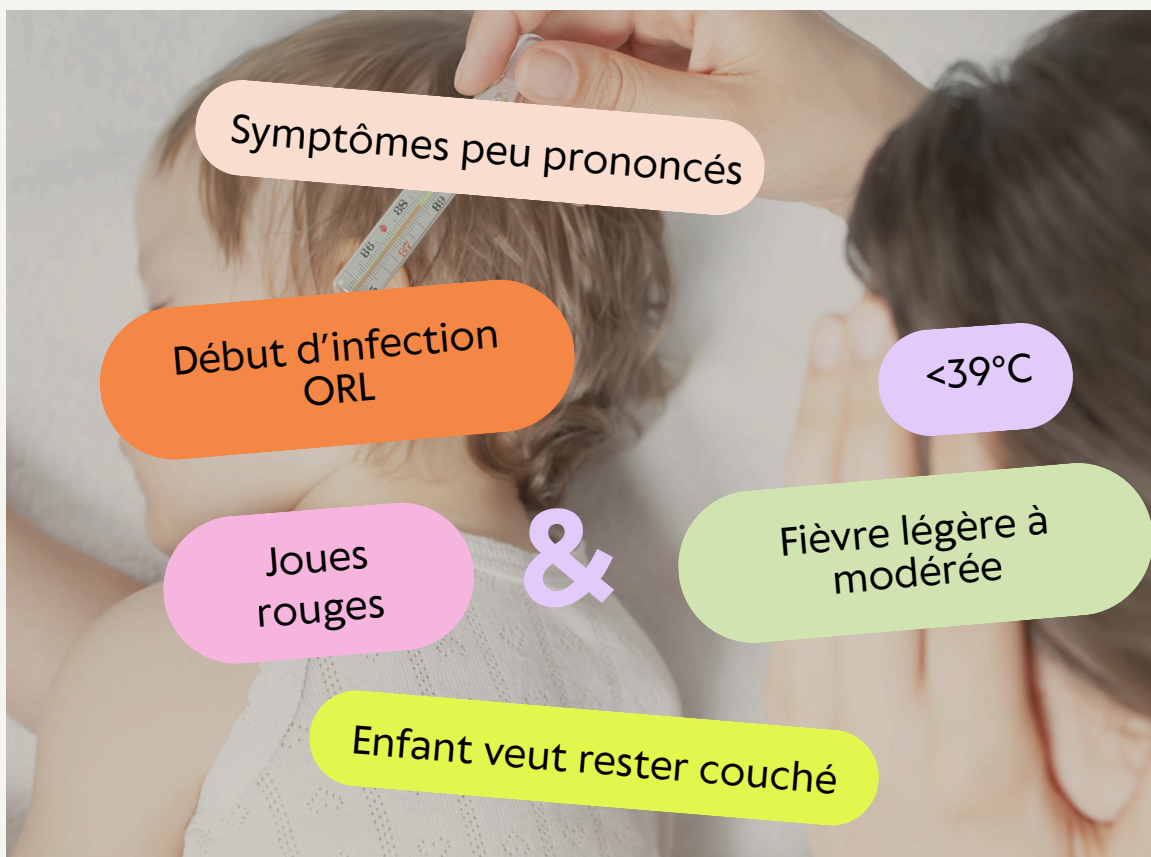


Ferrum Phosphoricum

Ferrum phosphoricum **D6** en sel de Schüssler ou **7CH** en homéopathie.

C'est un remède naturel indiqué en **début d'infection respiratoire** pour stimuler le système immunitaire.

Vous pouvez le donner à votre enfant, **dès qu'il commence à être malade**, que ce soit un rhume, une otite, une bronchite (etc.) avec fièvre légère à modérée, quand **l'enfant est un peu chaud, fatigué**. À ce stade, ses symptômes sont encore peu prononcés (peu de mucosités).



Kalium muriaticum

Kalium muriaticum **D6 en sel de Schüssler** ou **7CH en homéopathie**.

C'est un remède utile dans la deuxième phase inflammatoire. Vous pouvez donner ce remède en cas de **rhume avec écoulement de mucus blanc épais** ou **rhume avec nez bouché** ou sinusite.

Il est souvent utilisé comme **soutien de fond lors des affections ORL** simples.

Il peut se prendre en alternance avec Ferrum Phos lors d'infections ORL.



Kalium sulfuricum

Kalium sulfuricum **D6 en sel de Schüssler** ou **7CH en homéopathie**.

C'est un remède utile dans la troisième phase inflammatoire, c'est le stade de la **complication** ou de la **chronicité**.

Vous pouvez donner ce remède en cas de **rhume avec sécrétions glaireuses et purulentes** et dans les **rhumes chroniques**.

Il est aussi indiqué aussi en cas de **courbatures** et **fièvre élevée**.



Anti-virus STARTER PACK



Ferrum Phosphoricum

Kalium muriaticum

Kalium sulfuricum

Probiotiques




BMG églantier

BMG aulne glutineux



Vitamine D



A close-up photograph of a woman with dark skin and curly hair, smiling warmly as she holds a young child with dark skin and curly hair. The child is wearing a white sleeveless top and is looking towards the camera with a slight smile. The background is softly blurred, showing what appears to be a wall with some electrical outlets.

Pas d'effets secondaires

Médecine douce

Dès la naissance

L'intérêt de **L'HOMÉOPATHIE**

Une trousse homéopathique contenant les remèdes essentiels pour les petits maux du quotidien (fièvres, troubles ORL, bobo, digestion...) est une aide précieuse pour toute la famille.

Ca marche!

Conseils pratiques

Comment utiliser l'homéopathie ?

Pour les bébés et les plus grands


Si votre enfant est suffisamment grand pour laisser fondre les granules dans sa bouche (en général à partir d'environ 2 ans), vous pouvez lui donner 2-3 granules par prise, à renouveler 3 à 4 fois par jour. **Pour l'automédication rester en basse dilution (5 à 9CH).**

Plus les symptômes sont intenses, plus on rapproche les prises: par exemple toutes les 1 à 2 heures au début, puis on espace progressivement dès que l'état s'améliore, jusqu'à 3 fois par jour.

Pour les plus petits (nourrissons et jeunes enfants qui ne peuvent pas sucer les granules), vous pouvez **faire fondre les granules ou des globules** (qui se dissolvent plus vite) dans un peu d'eau, puis donner la solution dans un petit biberon, un verre ou à l'aide d'une pipette ou cuillère.

On arrête les prises lorsque les symptômes ont disparu, ou en cas de réaction inhabituelle (aggravation, gêne importante), et on demande conseil à un professionnel de santé si nécessaire.





Remèdes naturels

Essentiel au
fonctionnement de
nos cellules

Fonctions régulatrices

Minéraux

Prévention

C'est quoi les **SELS DE SCHÜSSLER?**

Les sels de Schüssler sont
des préparations
minérales très faiblement
dosées, utilisées pour
soutenir l'équilibre des
tissus et des fonctions de
l'organisme.

Conseils pratiques

Bien utiliser les sels de Schüssler

En cas d'infections ORL

Pour les sels de Schüssler Omida sous forme de gouttes, la posologie de base est la suivante :


- **Adultes et enfants dès 12 ans**: 10 gouttes, 3 fois par jour.
- **Enfants de 6 à 11 ans**: 5 gouttes, 3 fois par jour.
- **Nourrissons et enfants jusqu'à 5 ans**: 5 gouttes, 2 fois par jour.

Les gouttes peuvent être prises pures directement dans la bouche, ou diluées dans un peu d'eau et données à petites gorgées.

En phase aiguë, il est possible de rapprocher les prises sur une courte période: jusqu'à toutes les 5-15 minutes au début (selon l'intensité), puis espacer progressivement (toutes les 1-2 heures), pour finalement revenir au schéma de base ci-dessus dès que l'état s'améliore. Il existe aussi des pastilles de sels de Schüssler, mais dans ma pratique **je recommande surtout les gouttes, car elles sont sans lactose** et mieux tolérées en cas de sensibilité digestive ou d'intolérance au lactose.



Sels
minéraux



Gemmothérapie

Aide à modifier le terrain fragilisé

Plantes médicinales

Régénération

Bourgeons

C'est quoi la **GEMMOTHÉRAPIE?**

Ce sont des extraits de bourgeons de plantes médicinales aux propriétés drainantes et régénérantes, qui agissent en profondeur sur le terrain en soutenant de manière ciblée certains organes.

Conseils pratiques

Bien utiliser la gemmothérapie

En cas d'infections ORL aiguës ou chronique

Pour les macérats glycéринés de bourgeons (Herbalgem), les conseils généraux sont les suivants :

- **Adultes** : 5 à 15 gouttes par jour, en une ou plusieurs prises, de préférence en dehors des repas.
- **Enfants à partir de 3 ans** : 1 goutte par jour et par année d'âge (par exemple 4 gouttes par jour pour un enfant de 4 ans).
- **Bébés dès 3 mois** : 1 goutte par jour, à diluer dans un peu d'eau, de lait ou donnée via le lait maternel.

Les gouttes peuvent être prises pures (chez l'adulte et l'enfant plus grand) ou diluées dans un peu d'eau / de lait pour les plus petits.

En gemmothérapie, on utilise les macérats de bourgeons le plus souvent en **cure de 3 semaines**, suivies d'une pause d'1 semaine. Ce cycle peut être répété plusieurs fois (jusqu'à environ 3 mois) si nécessaire. En phase aiguë, les prises peuvent être fractionnées dans la journée pendant quelques jours, puis il est conseillé de demander l'avis de votre naturopathe ou médecin spécialisé pour un traitement plus long ou adapté à la situation de votre enfant.




Contient de l'alcool,
dosages sécuritaires

Hygiène DE VIE

Repos

Lorsque l'on tombe malade, le corps a besoin de repos, de calme, d'une alimentation légère riche en vitamines et minéraux et de bien s'hydrater pour soutenir l'élimination des toxines.



Certains enfants sont plus sensibles aux produits laitiers: en cas d'encombrement ORL important, les diminuer quelques jours peut améliorer le confort.

En cas d'infection, évitez les sucreries et les aliments très sucrés: ils affaiblissent temporairement les défenses de votre enfant.



Avis médical

En cas de doute ou si votre enfant a moins de 3 mois, consulter rapidement.



Sommeil

Favoriser le repos et le sommeil, indispensables pour que le corps récupère et guérisse.



Hygiène des mains

Toujours bien se laver les mains avec de l'eau et du savon.



Oxygénation

Aérer la pièce plusieurs fois par jour pour renouveler l'air, limiter la concentration de microbes et faciliter la respiration.



Température

Surveiller la fièvre et adapter ses vêtements. Garder la chambre autour de 18–20 °C pour favoriser le sommeil et éviter d'assécher les muqueuses.



Nettoyage nasal

Nettoyer le nez avec du sérum physiologique ou une solution saline isotonique, plusieurs fois par jour, pour évacuer le mucus et limiter les microbes.



Hydratation

Boire régulièrement de l'eau par petites gorgées. Les tisanes de thym, plantain ou fleurs de sureau conviennent bien en cas de troubles ORL chez l'enfant.



Environnement

Limiter le bruit, les écrans et la surstimulation.



Alimentation

Il est normal d'avoir moins d'appétit pendant la maladie. Privilégier des aliments bruts et non transformés. Limiter sucreries et laitages.



Adopter de nouveaux réflexes

Je sais que beaucoup de parents ont le réflexe Doliprane dès que la fièvre apparaît. C'est normal, de nombreux pédiatres le recommandent encore. Pourtant, les études montrent qu'il est souvent préférable de laisser la fièvre faire son travail, pour ne pas bloquer le processus de guérison ni prolonger la maladie.

Soigner au naturel ça s'apprend

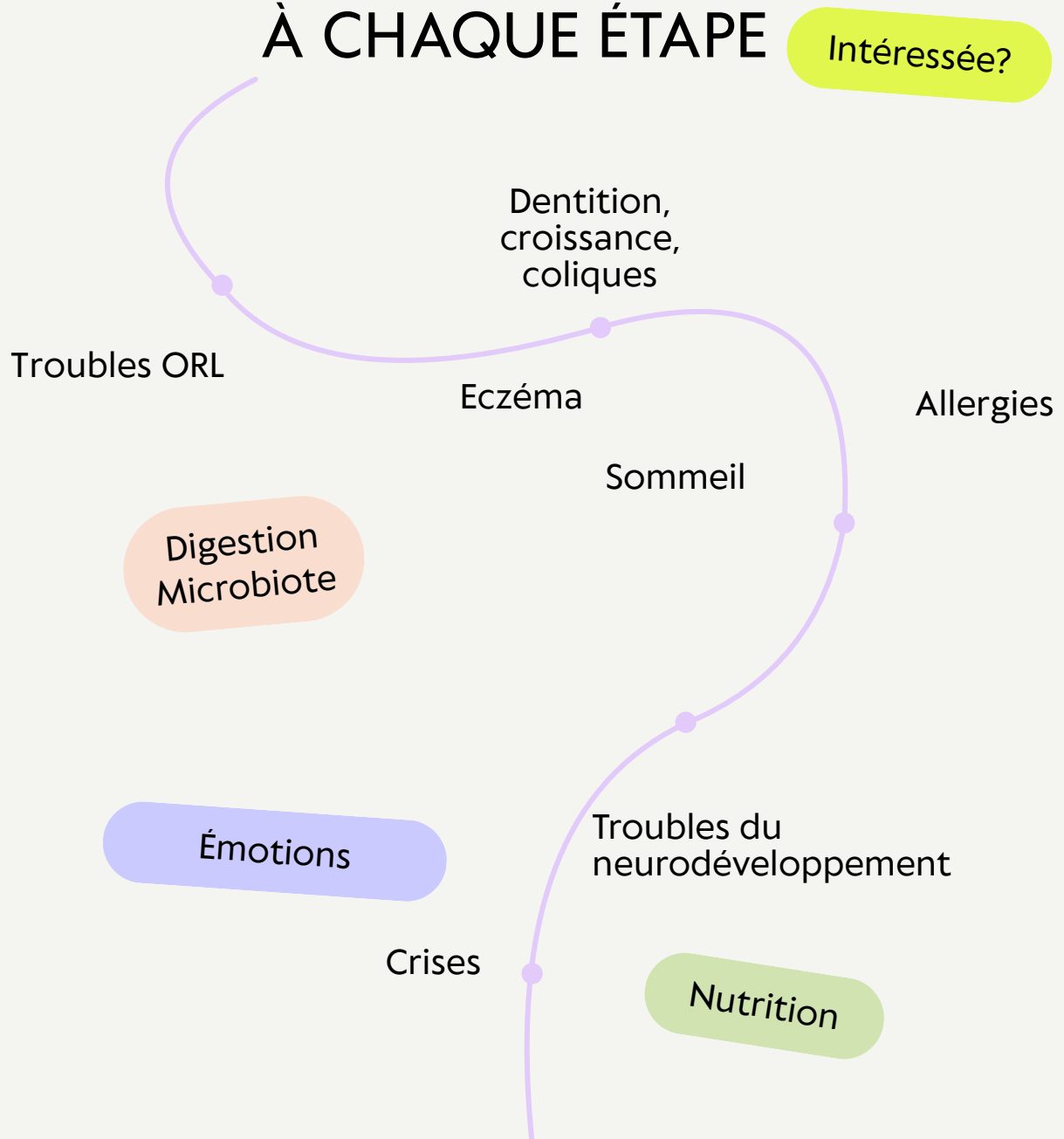
Constituer votre trousse de base naturelle vous sera d'une grande aide pour réagir plus sereinement aux premiers symptômes. Mais pour démarrer cette aventure sans stress et en toute sécurité, il est préférable d'avoir un point de contact de confiance, qui puisse vous guider et vous rassurer.



Votre naturopathe & homéopathe

Je suis là pour vous accompagner aussi bien dans les problèmes chroniques (ORL, eczéma, comportement...) que lors des épisodes aigus. Que ce soit à travers ma communauté HomeOmaman ou en consultation dans mon cabinet à Vevey ou en ligne. Vous ne resterez pas seule face aux questions de santé de votre enfant.

SOUTENIR VOTRE ENFANT AU NATUREL À CHAQUE ÉTAPE



Besoin de soutien ?

Faites partie d'une communauté de **mamans** qui souhaitent **accompagner la santé de leurs enfants naturellement**.

Je suis là pour vous aider à gérer plus sereinement les maux de l'enfance: rhumes, allergies, eczéma, troubles du sommeil, émotions (etc.), en complément de votre suivi pédiatrique habituel.



Rejoignez HomeOmaman pour accompagner votre enfant au naturel grâce à des livrets pratiques, un **espace pour échanger et poser vos questions**, et un atelier en ligne chaque mois pour approfondir un sujet.

EN SAVOIR PLUS

Pour les mamans qui souhaitent accompagner leurs enfants au naturel, de manière simple et sûre.

Rejoignez la communauté !

Merci!

Merci pour votre intérêt pour les solutions naturelles pour soutenir l'immunité de votre enfant.

Dans ce guide, je vous ai donné des bases essentielles pour vous aider au quotidien.

Si vous souhaitez aller plus loin et constituer une vraie trousse familiale (troubles ORL récurrents, infections gastro-intestinales, sommeil, émotions, crises, allergies, etc.), je vous conseille de rejoindre homeOmaman.

Vous pouvez y rester aussi longtemps que nécessaire, ou seulement quelques mois, le temps d'intégrer les bases et de me poser vos questions sur les nombreux remèdes naturels que je vous partagerai.

À bientôt

Ruby

Restons en contact, suivez-moi sur les réseaux sociaux !



Copyright & Avertissement

Ce guide est offert pour un usage personnel uniquement.

Toute copie, diffusion ou vente sans autorisation écrite de l'auteure est interdite.

Ce document ne remplace pas une consultation médicale, homéopathique ou naturopathique.

Il fournit des informations générales et ne constitue pas un diagnostic ni un traitement personnalisé.

En cas de doute ou de symptôme persistant, consultez un professionnel de santé.