

# PLANTES MÉDICINALES EN PÉDIATRIE

Pour les mères allaitantes et les nourrissons, les plantes médicinales sont souvent une alternative bienvenue, efficace et bien tolérée aux traitements classiques de leurs divers maux – même si les données cliniques sont encore insuffisantes, comme cela a été rappelé au 30<sup>e</sup> Congrès suisse de phytothérapie.

Texte: Jürg Lendenmann

Le 30<sup>e</sup> Congrès annuel de la Société Suisse de Phytothérapie Médicale, organisé au Trafo de Baden sur le thème «La phytothérapie en pédiatrie et durant l'allaitement – entre évidence et expérience pratique», présentait nombre d'exposés de qualité. Voici le résumé de deux d'entre eux.

## «Le traitement des enfants agités intègre généralement l'environnement social.»

PD Dr méd. Andreas Schapowal, Landquart

## Les plantes médicinales durant l'allaitement

«Il y a peu d'études cliniques sur les plantes médicinales durant l'allaitement, mais les expériences ne manquent pas», a expliqué en introduction le Dr Beatrix Falch. Pharmacienne, elle évalue depuis 2010 les données cliniques, pharmacologiques, toxicologiques et analytiques des plantes médicinales de diverses sources, les complète d'expériences pratiques et intègre les résultats dans la base de données «Herba pro Matre»<sup>1</sup>.

«Nombreuses sont les mères privilégiant les remèdes doux et naturels durant l'allaitement pour minimiser les risques pour le nourrisson», d'après Falch. En cas de **faiblesse circulatoire après l'accouchement**, elles prennent de l'agripaume en teinture. Pour **l'épisiotomie ou la déchirure**, des compresses froides de calendula et des bains de siège à l'eau d'hamamélis ou à une infusion d'achillée millefeuille, de fleurs de souci, de feuilles de romarin, de racine de consoude ou de fleurs de camomille sont aussi d'un bon secours. La capsella, l'alchémille, l'ortie et la sanguinaire favorisent **l'hémostase après l'accouchement** et les tisanes de mélisse et millepertuis, d'alchémille et capsella stoppent les **saignements durant le post-partum**.



PD Dr méd. Dr h.c. Andreas Schapowal, cabinet ORL, allergologie et immunologie clinique, médecine psychosomatique et psychosociale, Landquart.

L'ortie, le pissenlit et les herbes fines consommés en infusion ou salade aident à traiter la **carence en fer consécutive à l'accouchement**. Il existe aussi des préparations toutes prêtes à cet effet, telles les élixirs Floradix® ou Strath® ainsi que les préparations Anaemodoron® et Biodoron® de la médecine anthroposophique.

«Le **rétablissement de l'utérus** est traditionnellement favorisé par la pâquerette en teinture mère», affirme Falch. Diverses tisanes à base de feuilles de framboisier et d'achillée, de capsella, de lierre terrestre et d'agripaume auraient également fait leurs preuves. La mélisse et le houblon en cônes agiraient, eux, sur la psyché.



La pharmacienne Dr sc. nat. Beatrix Falch de la ZHAW Wädenswil développe depuis 2010 la base de données «Herba pro Matre».

Contre le baby blues, le millepertuis, la mélisse, le houblon en cônes, l'agripaume, l'alchémille et l'achillée millefeuille sont, selon Falch, un bon recours.

Pour **favoriser la lactation**, il est possible de boire des infusions de plantes aux substances amères telles que l'anis, l'aneth, le fenouil, le carvi, l'ortie, la verveine officinale, le galéga officinal, la marjolaine sauvage et la mélisse. Pour **réduire la lactation** en période de sevrage, mieux vaut opter pour la menthe poivrée ou la sauge, le gattilier et la racine de phytolacca. Les **mamelons douloureux** sont généralement apaisés, après l'allaitement, par une compresse ou

une pommade de fleurs de souci, de fleurs et de racine de consoude, d'achillée millefeuille et d'alchémille.

### Enfants agités et sédatifs naturels

Empêché, le Prof. Dr méd. Walter Dorsch a été remplacé pour cet exposé par le PD Dr méd. Andreas Schapowal, qui compléta l'expérience pratique de Dorsch de ses propres observations. Le traitement des enfants agités intègre généralement l'environnement social. Car en dehors des causes physiques, il y a des causes émotionnelles et sociales à l'agitation. En l'espèce, les remèdes à base de plantes sont rarement le premier recours, alors qu'ils sont extrêmement importants et supérieurs aux molécules de synthèse dans presque tous les cas. Voici quelques mesures intéressantes de phytothérapie: les **nourrissons agités** trouveront le sommeil à l'issue d'un rituel du coucher cours, régulier et uniforme. Un bain de mélisse, des gouttes de valériane et un oreiller en houblon aideront également. Les ballonnements et maux de ventre s'atténueront avec un massage dans le sens des aiguilles d'une montre à l'huile de carvi, suivi d'une infusion de carvi et de fenouil. Il est également recommandé d'allaiter l'enfant six mois et d'exclure toute allergie alimentaire, notamment au lait de vache.

En cas de problème d'interaction mère-enfant, mélisse, lavande et valériane auraient fait

#### PLANTES CONTRE L'AGITATION

- Valériane (*Valeriana officinalis*)
- Houblon (*Humulus lupulus*)
- Fleurs de lavande (*Lavendula angustifolia*)
- Feuilles de mélisse (*Melissa officinalis*)
- Passiflore (*Passiflora incarnata*)
- Huile de menthe poivrée (*Mentha piperita*)
- Millepertuis (*Hypericum perforatum*)



leurs preuves comme sédatifs et assureraient un apaisement général.

La valériane, le houblon et la mélisse en adjuvant faciliteront l'endormissement des **enfants en bas âge**.

La valériane aidera les **écoliers** agités à s'endormir et le houblon calmera les enfants hyperkinétiques sans trop affecter leur attention.

En cas de diagnostic de TDAH, le houblon en adjuvant peut aider. Quant aux épisodes dé-

pressifs légers à modérés dès l'âge de deux ans, ils pourront être traités par des médicaments à base de millepertuis. //

#### Source

1 «Herba pro Matre»: base de données sur l'emploi des plantes médicinales durant la grossesse et l'allaitement, [www.phytocura.ch/phytocura/Datenbank.html](http://www.phytocura.ch/phytocura/Datenbank.html) (en allemand)