

# Bébé

## Les coliques du nourrisson

par Céline Arsenault

Les coliques sont des douleurs vives que le bébé ressent à l'abdomen. Ces spasmes peuvent être dus à une accumulation de gaz. Ce peut être aussi le signe d'une intolérance à certains aliments, y compris la préparation pour nourrissons qui a été choisie. C'est bien connu qu'un bébé allaité fera en général moins de coliques que les autres bébés. Deux facteurs jouent en sa faveur : l'alimentation idéale que la nature a prévu pour lui (en autant que la mère se nourrisse sainement) et le fait qu'il avale moins d'air en tétant.

Les coliques apparaissent souvent dans la soirée (entre 18 et 23 heures) à une heure où les parents sont plus fatigués. Le calme sera de mise car le bébé ressent tout, y compris notre exaspération.

Mieux vaut le coucher dans son petit lit avec une bouillotte que de le porter « rageusement » en arpentant la pièce. Nous pourrions qualifier ces coliques, de coliques nerveuses ou de tension. Par contre, si votre bébé a des coliques à toute heure du jour, ce sont des coliques d'intolérance. Son système digestif a de la difficulté à s'adapter. Il réagit à son lait, aux aliments que vous mangez si vous allaitez ou bien encore à l'alimentation solide que vous lui offrez.

Les aliments qu'il faut soupçonner pour la maman allaitante sont les suivants: tous les produits laitiers de vache (lait, fromage, yogourt, crème glacée), parfois aussi ceux de la chèvre, les oeufs, le soya, les arachides et les autres légumineuses, le blé et l'avoine (pour leur forte teneur en gluten), les suppléments de fer synthétique, la famille des choux et le chocolat. Si c'est la première fois que bébé a des coliques de ce genre, recherchez quel aliment nouveau vous avez mangé au repas précédent. Vous trouverez sûrement la réponse. S'il se tortille depuis sa naissance, éliminez tous ces aliments pendant trois semaines, observez les résultats et réintégrez-les un à un dans votre alimentation afin de cerner l'aliment problématique. Les enfants qui ont des coliques dès la naissance auraient intérêt à être vus, le plus tôt possible, par un ostéopathe<sup>1</sup> ou par un chiropraticien. La naissance n'étant pas toujours facile, il peut se créer des points de tension ou de déséquilibre dans le corps de l'enfant. Nous constatons aussi cette problématique chez les tout-petits qui ont dû prendre des antibiotiques très tôt dans leur vie. Ces derniers peuvent être nécessaires en cas d'infection bactérienne mais ils déstabilisent la flore intestinale du bébé et affaiblissent leur immunité. Des probiotiques devraient être donnés systématiquement chez ces enfants pendant un minimum de trois mois dès qu'il y a une prise d'antibiotiques et dès qu'il y a des coliques récurrentes. Achetez un produit spécialisé pour les nourrissons (UDO, Lactibiane, etc.) car leur flore est différente de celle de l'adulte.

Il existe aussi d'autres solutions pour soulager les coliques. Chaque bébé a ses préférences, il vous appartient de les découvrir. La chaleur et le mouvement sont de mise; le bébé aimera être porté dans le sac porte-bébé ventral ou dans une écharpe de portage. On peut le coucher à plat ventre sur l'abdomen de son papa (il est souvent bien chaud!) tout en lui caressant le dos. On peut le coucher sur un sac magique préalablement chauffé ou sur une petite bouillotte de bébé qu'on aura enveloppée d'une serviette. Bien vérifier la chaleur afin de ne pas brûler l'enfant. Masser le ventre dans le sens des aiguilles d'une montre avec de l'huile de ricin et mettre une bouillotte par la suite pendant 10 minutes.

Donner 1 c. à thé (5 ml) de tisane de fenouil ou d'anis dans un petit biberon d'eau (2 onces (60 ml)) ou faire sa formule de lait à base de tisane de fenouil à la place de l'eau pure. Il existe aussi des complexes homéopathiques pour coliques.

Vous les retrouverez dans les magasins d'alimentation naturelle ou dans les pharmacies. Chaque compagnie ayant sa propre formule il est possible que vous essayez deux produits différents pour trouver le meilleur pour votre enfant. Lisez bien l'étiquette afin de vous assurer que ce n'est pas tout à fait la même formule. Lui donner

---

1. Ostéopathe : physiothérapeute ou ergothérapeute qui a appris des techniques de mouvements permettant au corps de libérer ses tensions.

une dose aux 20 à 30 minutes, trois fois de suite dès le début de la crise et espacer aux 3 ou 4 heures. La compagnie Heel distribue aussi des suppositoires Viburcol (disponible aussi en gouttes) très efficaces pour les enfants (coliques, malaise général, poussée dentaire, fièvre). Mettre un suppositoire au besoin. Jusqu'à l'âge de 6 mois, ne pas dépasser deux suppositoires par jour à raison de 1/2 suppositoire à la fois.

Si vous avez épuisé toutes vos solutions et que votre bébé pleure encore beaucoup consultez votre médecin, votre naturopathe ou encore votre homéopathe. Un bébé pleure pour exprimer ses besoins, en aucun cas votre bébé pleure parce qu'il est gâté ! Et il pourrait s'agir aussi de reflux gastrique, une problématique très fréquente chez les bébés actuellement.