

Malaises et maladies

Un enfant en santé c'est possible!

par Céline Arsenault

La naissance d'un enfant est un moment merveilleux dans notre vie mais il arrive encore trop souvent que les premières années soient assombries par des infections à répétition qui minent notre énergie, notre temps ainsi que la qualité de vie de notre enfant. La ronde des antibiotiques et des «pompes» de toutes sortes est tellement répandue que beaucoup de parents pensent que ces situations sont inévitables. Et pourtant...

Chez un enfant l'impact de l'alimentation est important sur sa santé. Il sera facilement congestionné par des aliments inappropriés et son immunité sera ainsi fragilisée. Les antibiotiques à répétition contribueront aussi à déséquilibrer la flore intestinale le rendant sensible à développer d'autres infections. La toute première protection que nous pouvons offrir à notre bébé est bien sûr l'allaitement. Les recommandations officielles conseillent aujourd'hui 6 mois d'allaitement exclusif lorsque c'est possible afin de minimiser les risques d'allergie et d'assurer un meilleur équilibre immunitaire.

Par la suite, l'alimentation solide va différer selon les approches nutritionnelles choisies par le parent. On devrait opter pour une qualité nutritionnelle optimum car le corps se construit à partir des nutriments qu'il ingère. Nous avons oublié que le corps possède une sagesse naturelle, qu'il suffit de lui offrir les outils nécessaires à son bon fonctionnement.

Les soins que nous prodiguons pourront aussi soutenir ou encore affaiblir l'immunité selon le cas. Les plantes, les cataplasmes, les produits homéopathique, entre autres, soutiendront le corps dans sa reprise de vitalité. Il nous faut donc comme parents- soignants, réapprendre l'art d'offrir des soins efficaces et sécuritaires à nos enfants. En développant notre autonomie en matière de soins nous désengorgerons les hôpitaux et les cliniques médicales ce qui nous assurera un meilleur service en cas de besoin...

Céline Arsenault, ND.A.