

Malaises et maladies

Les inévitables... BoBos

par Céline Arsenault

Qu'il est beau et si bien réussi notre premier bébé! Quel cadeau! Et un jour, pour la plupart d'entre eux, il y aura une chute, une égratignure, une ecchymose ou bien encore une brûlure avec toutes les petites marques qui peuvent s'en suivre. Comme parents nous devons faire le deuil de la «perfection» chez nos enfants, ces petites expériences nous y aideront grandement, fort heureusement d'ailleurs...

C'est surprenant de constater que beaucoup de foyers ont très peu de produits pour parer aux urgences normales d'une vie avec des enfants. À peine avons-nous des « plasters » et un peu de « proviodine » pour désinfecter les plaies. Ce qui est très peu, compte tenu, de tout ce que nous vivons au quotidien avec nos explorateurs en herbe.

Dans un premier temps, il est essentiel de se confectionner une trousse de premier soin ou de s'en procurer une déjà montée. Ce n'est pas dans le feu de l'action que nous devons réaliser que nous n'avons rien pour soigner les petites blessures. Cette trousse peut donc s'acheter en pharmacie et il y en a pour tous les budgets. Nous y retrouvons normalement des ciseaux pour couper les gazes, une petite pince pour enlever des échardes ou pour tenir les pansements, des compresses de différentes grosseurs, du diachylon anti-allergique, des pansements oculaires, un triangle de coton avec une grande épingle à ressort pour confectionner une écharpe, un désinfectant pour la peau écorchée, des « plasters » de différentes tailles. À cela, il est souhaitable d'ajouter les éléments suivants :

- ▶ Un bain d'œil (que vous trouverez en pharmacie) qui sera très utile si votre enfant reçoit du sable dans les yeux ou encore s'il reçoit un produit irritant dans son œil. Toujours utiliser de l'eau tiède préalablement bouillie, idéalement non chlorée, pour laver l'œil irrité. Dans les cas de conjonctivite on ajoutera 5 gouttes d'eau de bleuet dans le bain d'œil ou encore une goutte de teinture-mère d'Euphrase. On fera ce bain plusieurs fois dans la journée.
- ▶ Un onguent pour les brûlures à base de calendula ou de consoude que vous trouverez dans une boutique de produits naturels ou à la pharmacie. Ce même onguent servira pour les écorchures. Ce sont des pommades cicatrisantes.
- ▶ Un onguent ou une crème contenant de l'arnica sera très efficace dans les cas d'ecchymoses (bleus). Ils disparaîtront ainsi plus rapidement. On pourra aussi l'utiliser dans les cas de douleurs musculaires.
- ▶ Un sac de caoutchouc qui servira à mettre de la glace (toujours en avoir dans le congélateur) en cas de foulure ou de bleus importants.
- ▶ Des pansements de rapprochement (stéri-strip) qui seront très utiles dans les cas de coupures plus profondes. Ils serviront à rapprocher les côtés d'une plaie sans faire de points de sutures.
- ▶ Une bouillotte est aussi essentielle pour les maux de ventre, les indigestions ou les douleurs au foie.
- ▶ Du peroxyde d'hydrogène à 3 % servira à désinfecter les plaies. Mettre pur sur les blessures et changer la bouteille une fois l'an pour s'assurer d'un bon pouvoir désinfectant.

Tous ces petits accessoires feront toute la différence quand viendra le moment d'appliquer vos premiers soins.

De plus, lorsqu'il y a une chute importante ou encore une forte collision entre deux enfants, nous n'apercevons pas nécessairement de blessure et pourtant il peut y avoir un débalancement interne qui aura des répercussions chez l'enfant. Pour illustrer ce propos, je prendrai l'exemple d'une pomme qu'on échappe sur le sol. En apparence il n'y a aucune meurtrissure mais lorsque l'on pèle la pomme nous voyons apparaître des taches brunes sur la chair, témoins de la force de l'impact. Notre enfant peut donc en se frappant fortement débalancer une partie de sa structure interne. Les tissus seront alors comprimés ce qui nuira à une bonne circulation sanguine et lymphatique. Cette «tension» pourra perturber le sommeil de l'enfant, lui donner des maux de tête ou encore le rendre irritable. Il est donc très recommandé de consulter un bon ostéopathe qui relâchera ces tensions internes en travaillant sur le tissu conjonctif. Ces soins sont agréables à recevoir et ne nécessitent pas beaucoup de répétition. Ils accélèrent le processus de guérison tout en évitant des séquelles à long terme. Tout enfant en croissance profitera grandement d'une visite annuelle de prévention chez l'ostéopathe car ils vivent rarement une année sans faire de chute...

Un dernier élément à considérer dans la gestion des bobos de nos enfants est de reconnaître l'expression de leur douleur. Évitions de l'amoindrir en lui disant que ça ne fait pas mal alors que l'enfant pleure à chaude larme. Les larmes et les cris permettent la libération d'une frustration ou d'une colère qu'il n'est pas bon de maintenir à l'intérieur de soi. Rapidement, comme parent vous saurez quand votre enfant pleure parce que ça fait mal ou qu'il pleure exagérément pour attirer votre attention. Demandez-lui où ça fait mal, tout en acquiesçant à sa douleur. Demandez-lui de vous montrer à quel endroit il est tombé et prenez le temps de lui accorder votre attention et de lui-même il cessera de pleurer lorsqu'il sera prêt. Il y a malheureusement des gens qui disent encore aux petits garçons de ne pas pleurer... de grâce, laissons-les exprimer leurs émotions sans pour autant leur faire croire que c'est un signe de faiblesse.

Soigner les petits « bobos » de tous les jours sont l'occasion de merveilleux contacts avec nos enfants. Ils apprendront ainsi à écouter leurs corps et à en prendre soin.

ARSENAULT, Céline. « Les inévitables ... Bobos », *La Jasette officielle, Le magazine des jeunes familles*, vol. 1, n°4, septembre 2001, p.10-11.
