

## La naturopathie douce pour les enfants : 6 hydrolats de plantes locales à avoir dans son frigo

Proches de leurs émotions et ancrés dans le moment présent, les enfants répondent, pour la plupart, très efficacement à la naturopathie et aux remèdes naturels, notamment les plus doux, aussi bien en bioénergétique, en hydrothérapie qu'en herboristerie.

En tant qu'herboriste (et à la maison), je privilégie toujours les solutions les plus douces (hydrolats et tisanes) pour la prévention et garde certains remèdes fortement concentrés en principes actifs (notamment les huiles essentielles) pour une approche curative.

Un **hydrolat** peut être défini comme une eau chargée, par distillation, de principes végétaux volatils mais dont on a retiré l'huile essentielle. L'eau florale est issue de la distillation de fleurs, l'hydrolat est issu de la distillation des diverses parties de la plantes. C'est un produit particulièrement intéressant car certaines plantes locales développent des effets uniques en hydrolat uniquement.

Une règle **incontournable** est à appliquer pour les enfants de moins de 12 ans : on n'utilise **jamais** de plantes contenant :

- des phénols aromatiques (thymol, carvacrol, eugénol...),
- des molécules d'aldéhydes aromatiques (cinnamaldéhyde – cannelle),
- des molécules de cétones (thujone, carvone, menthone)...

....ni en tisanes, ni en hydrolats, ni en huile essentielle, ni en cataplasme. Dans ces catégories, le thym à thymol, l'origan commun, la sarriette, la cannelle, la sauge officinale, la menthe poivrée.

Les hydrolats se prennent :

- **En ingestion, 1 cuillère à soupe** dilués dans de l'eau tiède et de préférence à jeun (pour les plus de 3 ans ou une cuillère à café dans 100 ml (dans le biberon par exemple) dès 3 mois.
- **En application buccale et bain de bouche**, 1 cuillère à soupe dans un verre d'eau tiède pour un gargarisme.
- **En bain aromatique** puisque contrairement aux huiles essentielles, les hydrolats sont hydrosolubles, dès 3 mois : 1 cuillère à soupe dans un bain de bébé, 2 cuillères à soupe dans un bain d'enfants.
- **En pulvérisation** sur la peau ou les cheveux ou même les bonnets et écharpes.

Aujourd'hui, je vous propose **6 hydrolats** faits à partir de plantes locales, adaptés aux enfants et à la prévention de certains maux.



[www.DeHaagseHerborist.com](http://www.DeHaagseHerborist.com)

Email: [DeHaagseHerborist@gmail.com](mailto:DeHaagseHerborist@gmail.com) - Tel: +31 626 995 556

Consultations in French, English, and Dutch. Zeeheldenkwartier, The Hague or via videoconferencing

## La naturopathie douce pour les enfants : 6 hydrolats de plantes locales à avoir dans son frigo

Nom latin	Nom	Précautions	Propriétés	Indications	Application
<i>Melissa officinalis</i>	<b>Mélisse</b>	Aucune	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Antispasmodique</li> <li>• Apaisante</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Colite et colique du nourrisson</li> <li>• Spasmes digestifs</li> </ul>	Ingestion Bain aromatique
			<ul style="list-style-type: none"> <li>• Apaisante</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Erythème fessier et croûtes de lait</li> <li>• Poussée dentaire</li> </ul>	Pulvérisation Bain aromatique
			<ul style="list-style-type: none"> <li>• Apaisante</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Maux de ventre liés à l'angoisse (de la séparation par ex.)</li> <li>• Difficultés à s'endormir</li> </ul>	Bain aromatique
<i>Thymus vulgaris ct linalol</i>	<b>Thym à linalol Thym doux</b>	Aucune, vérifiez bien le chénotype : linalol !	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Anti-infectieux</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Infections ORL chroniques ou aiguës</li> </ul>	Ingestion en cure pendant une semaine
			<ul style="list-style-type: none"> <li>• Immunostimulant</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Faiblesse immunitaire</li> </ul>	Ingestion en cure préventive pendant 3 semaines
			<ul style="list-style-type: none"> <li>• Parasiticide</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vers intestinaux (oxyures, ascaris)</li> </ul>	Ingestion en cure pendant 3 semaines
<i>Pelargonium graveolens citronellum</i>	<b>Géranium odorant citronnelle</b>	Aucune	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Anti-infectieux</li> <li>• Cicatrisant</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Problèmes de peau contre les piqûres d'insectes et les coups de soleil, l'eczéma, le psoriasis, l'acné, les mycoses</li> </ul>	Pulvérisation
			<ul style="list-style-type: none"> <li>• Antiparasitaire</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Prévention des infestations de poux,</li> <li>• Prévention des piqûres d'insectes</li> </ul>	Pulvérisation
			<ul style="list-style-type: none"> <li>• Calmant</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Angoisses</li> </ul>	Bain aromatique
<i>Laurus nobilis</i>	<b>Laurier noble</b>	A partir de 3 ans	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Anti-infectieux à large spectre</li> <li>• Cicatrisant</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Infections et plaies buccales (aphtes, mycoses, maux de gorge et gingivite)</li> </ul>	Pulvérisation ou bain de bouche
			<ul style="list-style-type: none"> <li>• Anti-infectieux</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Diarrhée infectieuse</li> </ul>	Ingestion (1 càc dans 100 ml)
<i>Anthemis nobilis</i>	<b>Camomille noble</b>	Aucune	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Anti-inflammatoire</li> <li>• Anti-prurit</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Urticaire</li> </ul>	Pulvérisation
			<ul style="list-style-type: none"> <li>• Calmante</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conjonctivite</li> <li>• Rhume de foin</li> </ul>	Application locale (compresse) Pulvérisation nasale
			<ul style="list-style-type: none"> <li>• Calmante</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Spasmes digestifs nerveux</li> <li>• Peur du noir</li> <li>• Colère</li> </ul>	Bain aromatique Ingestion
<i>Cupressus sempervirens</i>	<b>Cyprès toujours vert</b>	Après 6 ans et en application ponctuelle	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Anti-inflammatoire</li> <li>• Anti-infectieux</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rhume</li> </ul>	Ingestion
			<ul style="list-style-type: none"> <li>• Stimulant de la circulation sanguine</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Toux sèche</li> </ul>	Pulvérisation
			<ul style="list-style-type: none"> <li>• Stimulant de la circulation sanguine</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Jambes lourdes</li> <li>• Douleurs de croissance</li> </ul>	Ingestion Pulvérisation



De Haagse Herborist

[www.DeHaagseHerborist.com](http://www.DeHaagseHerborist.com)

Email: [DeHaagseHerborist@gmail.com](mailto:DeHaagseHerborist@gmail.com) - Tel: +31 626 995 556

Consultations in French, English, and Dutch. Zeeheldenkwartier, The Hague or via videoconferencing