

USAGES COURANTS

En cas de rhume:
propolis, extrait de pépin
de raisin, magnésium.

En cas de carence avérée:
supplément vitaminique,
jus d'herbe.

En cas de ballonnements:
probiotiques.

En cas de fatigue:
eau de mer dessalée,
magnésium.

**En cas de troubles
du sommeil:**
tilleul en tisane, huile
essentielle d'essence
de mandarine ou lavande
en diffusion.



Compléments alimentaires Des alliés pour les petits

Pour soulager les bobos ou booster les organismes fatigués, ils peuvent être des solutions adaptées pour les enfants, à condition de les utiliser avec discernement. Explications.

Pour Sylvie, une jeune maman parisienne, donner des compléments alimentaires à ses enfants n'est pas choquant : « *Paul, mon petit dernier, est souvent patraque l'hiver. Alors, à la fin de l'automne, depuis deux ans, je lui donne du magnésium. Il est plus résistant et je vais moins chez le médecin !* » Cette démarche n'est pas évidente pour tout le monde. Beaucoup s'interrogent sur l'innocuité ou la dangerosité de tels produits et hésitent à y avoir recours. Pourtant, en respectant certaines précautions, ils peuvent être utilisés y compris chez l'enfant s'il est âgé d'au moins 3 ans.

Contre les virus hivernaux

« *En cure avant l'hiver ou pour récupérer plus vite après une affection, la vitamine C à base d'acérola est*

tout à fait adaptée chez les enfants », explique Astrig Heratchian, naturopathe et auteure de « *Abc de la naturopathie* » (éd. Grancher). De même en cas de rhume, les compléments peuvent être très utiles pour que les petits se remettent plus vite sur pieds. La propolis ou l'extrait de pépin de pamplemousse (à choisir bio) notamment, donnent de bons résultats et peuvent facilement être pris par les plus jeunes. Ces compléments aux vertus antiseptiques sont des coups de pouce appréciables pour éviter allopathie et produits chimiques. Mais dans tous les cas, prévient Astrig Heratchian, il faut demander conseil à un professionnel car aucun produit n'est complètement anodin. Les dosages, entre autres, doivent être adaptés à l'âge et à la morphologie de l'enfant, et les risques d'allergies écartés.



Priscille Rosnet,

chef de groupe Compléments alimentaires Laboratoires Urgo

Alvityl existe depuis longtemps ?

Depuis cinquante ans ! Ses petites bulles multicolores évoquent des souvenirs à beaucoup d'entre nous. C'est la marque de référence du bien-être des enfants auprès des professionnels de santé (médecins et pharmaciens) et des mamans. Aux côtés du sirop au bon goût de prune, que j'ai moi-même pris lorsque j'étais petite, et du comprimé pour les plus grands, on trouve désormais deux nouvelles références : le sirop Alvityl Défenses et un tout nouveau comprimé à croquer goût fruits rouges.

À quoi sert Alvityl Défenses ?

Alvityl Défenses est une solution unique sous forme de sirop pour renforcer et stimuler les défenses immunitaires. Il contient trois ingrédients naturels : des échinacées, qui sont des plantes d'Amérique du Nord longtemps utilisées par les Amérindiens pour leur vertu sur le système immunitaire, de la propolis, une substance fabriquée par les abeilles et reconnue par l'Afssa comme antiseptique naturel, et enfin de la vitamine C. Son goût tutti frutti est très apprécié des enfants.

Ce complément alimentaire a fait l'objet d'une étude clinique ?

Cette association de trois ingrédients a en effet prouvé son efficacité clinique sur 328 enfants âgés de 1 à 5 ans : -50% d'épisodes infectieux ! Il peut être pris en prévention des maux de l'hiver mais aussi après un épisode infectieux pour renforcer l'organisme et éviter les rechutes... Cela permet de répondre à un réel besoin des pédiatres et des mamans pendant les périodes de froid et de fragilité, et en cette fin d'année tout particulièrement.



© STUCHINI/FOTOA

Aucun produit n'est complètement anodin.

En cas de bobo

Nos grands-mères puisaient largement dans la nature et ses bienfaits pour soulager les petits maux quotidiens. Nous avons un peu perdu ce savoir malheureusement, mais laboratoires spécialisés en médecines douces et herboristes assurent aujourd'hui le relais et c'est tant mieux. Maux de ventre, nausées, ballonnements, fatigue, énervement... beaucoup d'enfants sont confrontés à ces désagréments. Les compléments apportent alors souvent des solutions qu'il ne faut pas négliger tant qu'ils sont utilisés sur une période donnée et en toute connaissance de cause. « Je préfère largement utiliser des compléments naturels pour soigner les petits bobos de mes enfants plutôt que les gaver de médicaments, poursuit Sylvie. Ce qui ne veut pas dire que je donne n'importe quoi, n'importe quand. » Plantes, vitamines, minéraux, oligoéléments, tous ont des indications ciblées qu'il faut vérifier avant usage. Pharmaciens, pédiatres, naturopathes sont là pour vous conseiller, n'hésitez pas à leur demander leur avis.

ALLER PLUS LOIN

• www.naturopathe-paris.fr
Le site d'Astrig Haratchian, très bien documenté.

Sylvia Capelaere,

des laboratoires Ineldea (www.ineldea.com)

En quoi vos produits sont naturels ?

Soucieux d'une prise en charge spécifique des dérèglements physiologiques de la vie du jeune enfant par la douceur, les laboratoires Ineldea ont élaboré la gamme Pediakid. C'est la seule gamme de compléments alimentaires pour enfants, jusqu'aux préadolescents, qui apporte une réponse naturelle aux petits dérèglements physiologiques. La spécificité de ces sirops est d'associer du sirop ou nectar d'agave bio (exclusivité des laboratoires Ineldea) et des fibres d'acacia bifidogènes bio, pour une parfaite biodisponibilité

des principes actifs, avec des extraits de plantes (rigoureusement sélectionnés pour agir en synergie et potentialiser ainsi toute leur efficacité), des vitamines et des oligoéléments spécifiques pour chaque indication.

Quels sont les atouts de ces composants bio ?

Le nectar d'agave bio, contenu dans toutes les formulations Pediakid, est particulièrement recommandé pour les enfants, puisqu'il est constitué de sucres naturels, non raffinés, à faible index

glycémique et non cariogènes. Les fibres d'acacia bio sont des prébiotiques d'origine naturelle et permettent une meilleure assimilation des principes actifs mais aussi des vitamines, des minéraux et des substances essentielles présentes dans l'alimentation.

Pourquoi les enfants aiment vos produits ?

L'adjonction de concentrés naturels de fruits rend les sirops très agréables au goût, pour être parfaitement appréciés, ils ne sont pas écœurants.