

UNIVERSITÉ DE LA SANTÉ OPTIMALE

Présenté par D^r Daniel Dargis, D.C.

Huit façons de prévenir les coliques chez le nourrisson

Tout nouveau-né exige beaucoup de soins et d'attention; imaginez l'épreuve pour les parents si le petit trésor pleure sans cesse. Votre bébé vous garde-t-il éveillés et aux aguets toute la nuit? Il n'est pas le seul, parce que des millions de poupons souffrent de coliques.



Pleurs aigus, troubles intestinaux, intense besoin de téter, flatulence et distension abdominale : autant de symptômes de cette affection courante.

Bien qu'on ne connaisse pas encore la cause exacte des coliques (les chercheurs avancent plusieurs facteurs aggravants possibles), il existe des solutions naturelles qui procurent un soulagement rapide aux bébés souffrants. Comme l'idéologie chiropratique préconise la prévention, D^r Dargis enseigne aux parents comment éviter les coliques.

1. La colonne vertébrale au départ

Comme ses collègues chiropraticiens, D^r Dargis soigne régulièrement des nourrissons souffrant de coliques et obtient des résultats exceptionnels.

Ces bébés en particulier ont souvent un léger désalignement des vertèbres, ou **subluxation vertébrale**. Les zones dysfonctionnelles sont corrigées à l'aide d'**ajustements chiropratiques**, une technique douce et efficace.

Si beaucoup de parents craignent que les soins chiropratiques soient « trop durs » pour leur nouveau-né, c'est qu'ils ignorent que les chiropraticiens utilisent une technique spéciale extrêmement douce lorsqu'ils soignent des bébés. Les ajustements chiropratiques pédiatriques consistent à appliquer une légère pression du bout des doigts seulement; en comparaison, soulever ou bercer un bébé exige une force plus grande.

De plus, la recherche scientifique confirme le lien entre les coliques et la santé vertébrale.

« Les ajustements chiropratiques soulagent efficacement les coliques du nourrisson », ont conclu des chercheurs danois au terme d'une étude menée auprès de nouveaux-nés souffrant de coliques. La moitié des sujets ont reçu des soins chiropratiques pendant deux semaines, et le médicament diméthicone a été administré à l'autre moitié (*Journal of Manipulative and Physiological Therapeutics* 1999; 22 : 517).

« À partir du cinquième jour, une nette amélioration a été observée dans le groupe de traitement comparativement au groupe du diméthicone. » À la fin de l'expérience, les pleurs avaient chuté de 2,7 heures par jour dans le groupe de la chiropratique et d'une heure seulement dans l'autre groupe.

Dans une autre étude réalisée avec 132 parents de nourrissons souffrant de coliques, 91 p. cent ont signalé une amélioration après une moyenne de deux à trois ajustements chiropratiques (*European Journal of Chiropractic* 1985; 33 : 264-165).

Et ce n'est pas tout! Lors d'une étude de trois mois réalisée avec 316 bébés souffrant de coliques, on a constaté que 94 p. cent avaient été soulagés par les ajustements chiropratiques (*Journal of Manipulative and Physiological Therapeutics* 1989; 12 : 281-288).

2. L'allaitement

En général, les bébés allaités sont moins susceptibles d'avoir des coliques que ceux nourris au lait maternisé (*Archives of Disease in Childhood* 2000; 83 : 302-303). Certains nourrissons peuvent néanmoins être allergiques au lait maternel. Dans ce cas, le problème se résorbe lorsque la maman s'abstient de consommer certains aliments. (Voir plus bas « Attention à votre alimentation ».)

Si vous nourrissez votre bébé au lait maternisé, choisissez une formule hypoallergénique qui ne contient pas de protéine bovine.

3. La bonne position pendant le boire

Le problème de colique est étroitement lié à la position du bébé pendant le boire. Il faut le tenir assis en position légèrement inclinée pour éviter qu'il avale de l'air et régurgite par la suite. Si vous utilisez un biberon, assurez-vous d'en choisir un conçu spécialement pour empêcher la formation de bulles d'air.

Les nouvelles mamans ont avantage à rencontrer une sage-femme ou une conseillère en allaitement pour perfectionner les techniques d'allaitement, par exemple comment empêcher le bébé d'avaler de l'air pendant le boire.

4. Attention à votre alimentation

Les mères qui allaitent – et surtout si le bébé a des coliques – doivent renoncer à certains aliments. Les breuvages à teneur en caféine, l'ail, les légumineuses, les aliments épicés et les produits laitiers seraient en effet à proscrire.

La protéine du lait de vache est particulièrement irritante d'après plusieurs études. Dans le cadre d'une expérience portant sur 27 poupons souffrant de coliques, on a observé que les symptômes avaient disparu chez 24 d'entre eux après qu'on a éliminé le lait de vache (*Pediatrics*, 1989; 83 : 262-266).

5. Préférez le jus de raisin au jus de pomme

Selon un rapport paru récemment dans le journal *Pediatrics*, les parents devraient éviter de donner du jus de pomme à leur bébé s'il souffre de coliques et lui offrir plutôt du jus de raisin blanc.

L'étude a été menée auprès de 30 nourrissons âgés entre quatre et six mois; 16 d'entre eux souffraient de coliques. Les bébés ont été répartis dans deux groupes : ceux du premier groupe ont reçu quatre onces de jus de raisin blanc, et ceux de l'autre groupe ont reçu une quantité égale de jus de pomme.

« Nous avons découvert que les bébés ayant des antécédents de coliques qui ont bu du jus de pomme ont pleuré beaucoup plus pendant l'étude, étaient plus agités, dormaient moins et avaient plus de difficulté à digérer les glucides du jus, explique Debora Duro, M.D., co-auteure de l'étude. Mais parmi les bébés qui ont bu du jus de raisin blanc, aucune différence réelle n'a été observée entre les bébés souffrant de coliques et ceux sans coliques – le jus de raisin blanc a été bien toléré. » (*Pediatrics* 2002; 109 : 797-805)

6. Une autre bonne raison d'arrêter

L'exposition des enfants à la fumée de cigarette augmente les risques d'asthme, de cancer et de maladies cardiovasculaires. Et si cet argument ne suffit pas à convaincre les fumeuses de casser leur habitude : les femmes qui fument sont deux fois plus susceptibles d'avoir des bébés souffrant de coliques, comparativement aux mères non fumeuses (*Archives of Disease in Childhood* 2000; 83 : 262-263).

Des chercheurs ont interviewé 3 345 mères au sujet de leurs mœurs tabagiques. Les femmes ont également répondu à des questions servant à établir si elles allaitaient leur bébé et la fréquence des symptômes de coliques. Il est ressorti que les bébés dont la mère fumait de 15 à 50 cigarettes par jour étaient deux fois plus susceptibles d'avoir des coliques que ceux de mère non fumeuse.

7. Le massage, toujours opportun

Le massage peut aider les nouveaux-nés à prendre un cycle de sommeil régulier – ce qui veut dire plus d'heures de sommeil ininterrompu pour les mamans de bébé à coliques (*Journal of Developmental and Behavioral Pediatrics* 2002; 23 : 410-415).

« Les résultats de la présente étude montrent que le massage a un effet marqué et durable sur le rythme circadien, explique l'auteur Sari Goldstein Ferber, Ph.D. Des chercheurs israéliens

ont examiné 16 mères et leur bébé. Les participants ont été répartis dans deux groupes. Dans le groupe de traitement, les mères ont massé leur bébé pendant 30 minutes avant le coucher pendant 14 jours, en commençant 10 à 14 jours après l'accouchement. Le groupe de contrôle n'a pas fait de massage.

Les bébés de huit semaines du groupe de massage ont affiché une courbe d'activité semblable à celle de leur mère. Les chercheurs ont également découvert une production plus importante de mélatonine (hormone associée au cycle de sommeil régulier) chez les bébés massés à l'âge de 12 semaines.

« La massothérapie par la mère (...) constitue un indicateur de temps efficace en aidant le nourrisson à coordonner le développement de son système circadien avec les facteurs environnementaux, observe D^r Ferber. Les résultats illustrent l'importance des échanges entre une maman et son bébé et des facteurs environnementaux pour le développement du nourrisson. »

Une autre étude révèle que les vibrateurs de bassinette électriques sont aussi efficaces que le massage pour calmer les coliques (*Pediatrics* 2000; 105 : e84).

La réflexologie – technique ancienne consistant à masser des points précis sous le pied – semblerait également soulager les coliques (*Ugeskr Laeger* 2001; 163 : 3773-3778).

8. Des moments de calme

Le mode de vie effrené caractéristique du monde contemporain soumet les familles à une activité incessante. Ce bombardement constant de stimuli provoque de l'anxiété et des coliques chez le nourrisson.

Les études révèlent qu'on peut prévenir les coliques chez les bébés en réduisant l'activité et l'exposition à certains excitants comme la musique, la télévision et la lumière – surtout à l'heure du coucher (*BMJ* 1998; 316 : 1563-1569).

Pourquoi préférer les remèdes naturels aux médicaments?

Trois médicaments sont prescrits couramment pour traiter les coliques du nourrisson : la siméthicone, la dicyclomine et le cimétropium.

La recherche révèle que la siméthicone n'est pas bénéfique lorsqu'on la compare à un placebo (*BMJ* 1998; 23 : 1563-1569).

Des effets très graves sont associés à la dicyclomine et au cimétropium : vision trouble, paralysie oculaire, évanouissement, maux de tête, incapacité d'uriner, démangeaisons, respiration laborieuse, manque de coordination, diminution ou perte de l'appétit; congestion nasale; accélération du rythme cardiaque, éruption cutanée, réaction allergique grave, apathie, étournelements, suffocation, interruption temporaire de la respiration, nausée et vomissements.