

Les « petits bobos » des enfants de 0 à 6 ans



La santé d'un enfant demeure ce qu'il y a de plus précieux pour ses parents. Malheureusement, un enfant peut être confronté à de multiples maladies ou bobos, heureusement bénignes pour la très grande majorité. Quels sont les bons gestes et réflexes face à des événements plus ou moins graves dans la vie de l'enfant?

Vous trouverez dans ce dossier de nombreuses informations pratiques sur les maladies infantiles.

1 Armoire à pharmacie

Les produits de base à avoir dans votre armoire à pharmacie pour les premiers soins:

- un thermomètre électronique
- un antalgique/antipyrétique type paracétamol, adapté au poids de votre enfant
- un antiseptique incolore type chlorexidine
- des compresses stériles
- des pansements adhésifs
- une paire de ciseaux arrondis pour les ongles
- une pince à écharde
- une pince à tique
- du sparadrap antiallergique
- du gel froid
- un sérum physiologique



2 La fièvre

Le thermomètre monte, ne cédez pas à la panique! La fièvre est le plus souvent sans gravité. Elle signe la défense de l'organisme contre la maladie. Encore faut-il savoir comment réagir...

Il n'est pas nécessaire de traiter la fièvre en dessous de 38°5, sauf si elle est mal tolérée. Conduite à tenir lorsque la température est supérieure à 38°5 C:

- enlever les couches superflues de vêtements et rafraîchir l'enfant avec un gant humidifié à l'eau tiède
- faire boire, le plus souvent possible et plus que d'habitude, des boissons que l'enfant accepte facilement; pour éviter toute déshydratation
- veiller à ce que la température de la chambre soit entre 18°C et 20°C
- donner le traitement contre la fièvre afin de faire baisser la température de l'enfant selon l'ordonnance du médecin
- surveiller régulièrement la fièvre et l'état de l'enfant, toutes les 2 heures

Attention aux facteurs de gravité: pâleur, somnolence, difficultés respiratoires, antécédents de convulsions hyperthermiques et âge < 2 mois



3 Saignement de nez

Votre enfant se met subitement à saigner du nez? Pas de panique! C'est un petit problème courant qui peut être lié à plusieurs facteurs. Conduite à tenir:

- rassurer l'enfant en lui disant que ce n'est pas grave et que cela va s'arrêter, car un saignement de nez est souvent impressionnant pour les plus petits
- ne pas pencher la tête de votre enfant en arrière, sinon le sang s'écoule dans la gorge. Au contraire, veillez à l'asseoir et lui laisser la tête en position naturelle
- appuyez sur le côté du nez qui saigne, afin de favoriser la coagulation, pendant une dizaine de minutes environ, en veillant à ce qu'il penche légèrement la tête en avant
- si les saignements persistent de manière importante, téléphoner au 112



4

La diarrhée

Le terme «diarrhée» fait référence à l'évacuation fréquente de selles liquides. La diarrhée n'est pas une maladie en soi, mais plutôt le symptôme d'une maladie ou d'un problème quelconque. La diarrhée chez les tout-petits est le plus souvent causée par des virus ou des problèmes alimentaires.

Si selles liquides épisodiques

- donner à boire entre les repas
- surveiller la température
- si alimentation diversifiée, adapter l'alimentation selon l'âge avec des aliments capteurs d'eau (carottes cuites, bananes, riz, compote de coing)

Si diarrhée aiguë associée ou non à des vomissements

Un enfant se déshydrate en quelques heures (2-3 h), les signes: soif intense, diminution des urines, peau ou bouche sèche, absence de larmes, perte d'élasticité de la peau, yeux cernés ou creusés, fontanelle enfoncée... sont des facteurs d'alarme.

Si vous soupçonnez que votre enfant se déshydrate, consultez un médecin dans les plus brefs délais et rassurez l'enfant en cas de vomissements (très déroutant pour un petit). Faites boire souvent, en petites quantités.

Attention: Pour un enfant de moins de 4 mois; une consultation médicale est indispensable rapidement!



5

Brûlure superficielle et peu étendue sans plaie

Réagir face à une brûlure superficielle:

- rassurer l'enfant
- refroidir le plus tôt possible: 20, 20, 20
 - faire couler de l'eau froide à 20 degrés pendant 20 minutes à 20 cm de la plaie
- protéger avec une crème type Flamigel

Attention: Si la brûlure est plus grande qu'une pièce de 2 euros ou avec une cloche, consultez le médecin.



6

Bleus, bosses & plaie superficielle

Le quotidien est source de petites blessures et autres bobos. Ces petits hématomes qui apparaissent souvent à la suite d'une chute ou d'un coup sont monnaie courante. Savoir identifier la gravité de la plaie, comment la soigner, voici quelques directives:

- se laver les mains
- mettre des gants jetables
- nettoyer la plaie avec de l'eau et une compresse stérile, du centre vers la périphérie
- enlever un corps étranger superficiel avec une pince (par exemple: gravier)
- désinfecter avec de la chlorexidine aqueuse, également du centre vers la périphérie
- si la plaie a saigné, recouvrir d'un pansement propre

Conduite à tenir en cas de bleues & bosses:

- refroidir la zone atteinte avec:
 - du gel rafraîchissant enveloppé (pause maximum 30 min)
 - ou de l'eau très froide
 - ou des glaçons dans un gant
 - pas de pommade, ni de granules d'homéopathie sans prescription
- surveiller toutes modifications de comportement (sommolence, pâleur, vomissements...)

Attention: Si la bosse est située sur le crâne, ne prenez pas de risque et consultez votre médecin.

