



# la fiche conseil

## les coliques du nourrisson



**Première raison d'inconfort du nourrisson, les coliques se manifestent généralement entre la deuxième semaine de vie et l'âge**

### Comment le corps réagit

Spasmes abdominaux, ventre gonflé, agitation, gaz intestinaux, sommeil perturbé, pleurs prolongés, cris excessifs, visage rouge... Que bébé soit allaité au sein ou au biberon, les symptômes de coliques apparaissent souvent après les repas voire même en fin de journée ou début de soirée.

Les coliques du nourrisson figurent en tête de liste des causes d'inconfort du nourrisson. Elles apparaissent généralement à la deuxième semaine de vie pour disparaître entre le troisième et le sixième mois. Il est parfois difficile pour les parents de s'y retrouver entre les différents pleurs: lorsqu'il a faim, en fin de journée – des pleurs le plus souvent liés à une surcharge émotionnelle –, ou en cas de coliques.

On estime que cette affection bénigne et fréquente chez les bébés, touche 20 à 25% des tout-petits et qu'un sur vingt souffre de coliques sévères. Selon la «règle de trois» de Morris A. Wessel, le diagnostic de colique est admis lorsque bébé pleure plus de trois heures par jour, pendant plus de trois jours par semaine et ce durant plus de trois semaines. Tube digestif encore mal développé, réaction à l'anxiété des parents, aérophagie... On notera que les coliques du nouveau-né sont encore mal connues.

### Ce que vous pouvez faire vous-même

- En cas de fortes douleurs, de vomissement, de selles absentes ou anormales, de fièvre... Demandez conseil à votre médecin ou votre pharmacien.
- Si vous allaitez bébé, limitez votre consommation de sodas, thé ou café, alcool et bien entendu d'aliments tels que choux et salade, qui favorisent la formation de gaz.
- Une demi-heure au minimum après le repas de bébé, massez-lui doucement le ventre dans le sens des aiguilles d'une montre (sens physiologique du transit). Ces massages stimuleront l'évacuation des gaz tout en apaisant bébé.
- La douce chaleur d'une bouillotte spéciale bébé posée sur son ventre – attention: jamais à même la peau – va le soulager.  
Rendez-vous chez un ostéopathe spécialiste de l'enfant
- pour qu'il favorise en douceur le transit de votre bébé. En savoir plus: «Bébé chez l'ostéopathe», magazine pharmacieplus printemps 2013 et [www.fso-svo.ch](http://www.fso-svo.ch).
- Dispensez le meilleur des remèdes à votre bébé: vos bras et bercements vont le reconforter, le rassurer et le sécuriser.

### Le conseil plus

Pour soulager les coliques, votre pharmacien peut vous conseiller différents remèdes – notamment homéopathiques – adaptés aux besoins spécifiques de votre bébé. Fenouil, camomille, anis, mélisse, cumin... Pour réduire les gaz et améliorer le confort intestinal, différentes préparations à base de plantes vous sont proposées en officine. Là encore, le conseil du pharmacien et de son équipe s'avèrent indispensables. Enfin, en cas de coliques, pédiatres et autres spécialistes de l'alimentation du tout-petit peuvent recommander divers laits spécifiques vendus en officine.

**Ne pratiquez pas d'automédication sans le conseil de votre pharmacien !**

Consultez [www.pharmacieplus.ch](http://www.pharmacieplus.ch) et retrouvez toutes les spécialités des pharmacieplus.

