

Danièle Festy et Anne Dufour

Soigner ses enfants avec les huiles essentielles



INCLUS :
les meilleurs
hydrolats pour
les tout-petits

Rhinopharyngite, bronchiolite, sommeil perturbé...

LE BEST-SELLER DE RÉFÉRENCE pour apprendre à utiliser
les huiles essentielles 100 % efficaces et sans risques

LE DUC ↗



Contrairement aux idées reçues, les huiles essentielles sont particulièrement adaptées aux enfants. À condition de bien les choisir et de bien les utiliser.

Bobos du quotidien ou bronchites à répétition, sommeil ou digestion difficiles, elles règlent vite et bien les troubles des petits comme des ados.



Dans ce livre, découvrez :

- **L'aromathérapie pour enfants en 33 questions-réponses** : Quels sont ses avantages ? Comment agissent les huiles essentielles ? Quelles sont les précautions d'emploi pour les enfants, les bébés ? Quelles sont les voies d'utilisation ?...
 - **Les 26 huiles essentielles, les 13 huiles végétales et les 10 hydrolats** spécialement adaptés aux enfants.
 - Angine, eczéma, hoquet, nez qui coule, poux, rougeole, toux, varicelle, verrue... **la solution aroma** à chaque problème.
 - **Les différentes étapes du développement de votre enfant** : à chaque âge « ses » huiles essentielles ! Il y a le moment des bleus, des cauchemars, du « je ne veux pas aller à l'école, j'ai mal au ventre »...
 - **Inclus** : une table de traduction français/latin pour identifier facilement n'importe quelle huile essentielle.
- 



100 façons de soigner votre enfant naturellement grâce aux huiles essentielles



Danièle Festy a longtemps été pharmacien d'officine. Passionnée par les huiles essentielles, elle est notamment l'auteur de *Ma bible des huiles essentielles* et *Mes 15 huiles essentielles*. Elle a vendu près de 2 millions de livres dans le monde.

Anne Dufour est journaliste et présidente de l'Association Danièle Festy. Elle est certifiée maître-praticien avancé en aromathérapie traditionnelle, praticien en aromathérapie cosmétique et en aromacologie par la Fédération française d'aromathérapie et certifiée en aromathérapie.

19,90 euros

Prix TTC France

ISBN : 979-10-285-2963-5



editionsleduc.com

LEDUC 



Rayons : Santé,
parentalité

DES MÊMES AUTEURES, AUX ÉDITIONS LEDUC

Ma petite bible des huiles essentielles, 2023.

Bien vivre la ménopause grâce aux huiles essentielles, 2023.

Les huiles essentielles, ça marche !, 2023.

Le guide Leduc des huiles essentielles pour toute la famille, 2022.

Ma bible des huiles essentielles antidouleurs, 2022.

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez des informations sur nos parutions, nos événements, nos jeux-concours... et des cadeaux !

Rendez-vous ici : bit.ly/newsletterleduc

Retrouvez-nous sur notre site www.editionsleduc.com

et sur les réseaux sociaux.



Leduc s'engage pour une fabrication écoresponsable !

« Des livres pour mieux vivre », c'est la devise de notre maison.

Et vivre mieux, c'est vivre en impactant positivement le monde qui nous entoure ! C'est pourquoi nous avons fait le choix de l'écoresponsabilité.

Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site.



Design couverture : Antartik
Image de couverture : © AdobeStock
Maquette : Sébastienne Ocampo
Illustrations : © AdobeStock, Delétraz

© 2023 Leduc Éditions
76, boulevard Pasteur
75015 Paris – France
ISBN : 979-10-285-2963-5

Danièle Festy et Anne Dufour

Soigner ses enfants
avec les
huiles essentielles

LEDUC ↗



MISE EN GARDE

Ce livre ne remplace en aucun cas une consultation médicale.

Chez l'enfant, les symptômes d'une maladie peuvent parfois être déroutants et ne ressemblent pas forcément à ceux de l'adulte. Le médecin saura diagnostiquer, traiter, vous expliquer et vous rassurer.

Faites preuve de bon sens. Soigner son enfant pour les bobos quotidiens est à la portée de n'importe quel parent attentif. En revanche, si son état ne donne aucun signe d'amélioration rapidement, interrogez un professionnel de la santé : le médecin et le pharmacien sont là pour ça.

Contrairement aux idées reçues, les huiles essentielles ne représentent strictement aucun danger pour l'enfant À CONDITION de choisir les bonnes, et À CONDITION de les utiliser correctement. Ne remplacez pas une huile essentielle par une autre, même si elles vous semblent proches.



: ne convient pas aux bébés (moins de 30 mois).

LA TROUSSE À PHARMACIE DE L'ENFANT

- Un thermomètre médical incassable (rectal = le plus précis ; auriculaire = le plus pratique).
- Un thermomètre de bain (1. pour ne pas le brûler, et 2. pour faire baisser la fièvre de 2 °C, grâce à des bains de 15 minutes).
- Du sparadrap.
- Des pansements.
- Des compresses stériles.
- Du coton hydrophile.
- Des petits ciseaux.
- Une pince à épiler (écharde).
- Un spray nasal d'eau de mer (hygiène du nez).
- HE camomille romaine : poussée dentaire, antichoc nerveux.
- HE citron : mal des transports.
- HE hélichryse italienne : coup, choc, bleu.
- HE lavande officinale : agitation, insomnie, prévention poux, peau irritée, brûlure.
- HE ravintsara : toute infection ORL, fièvre.
- De l'aspirine.
- Du paracétamol.

Sommaire

Des enfants en bonne santé grâce aux huiles essentielles	9
Quelques mots à propos des enfants...	13
L'aromathérapie pour enfants en 33 questions-réponses	33
Mes 26 huiles essentielles préférées pour soigner les enfants	93
Les 13 meilleures huiles végétales pour enfants	113
Les 10 meilleurs hydrolats pour les enfants	119
Tous les bobos de l'enfant et les solutions aroma de Acétone à Vomissements	125
Annexes	373
Table des matières	381

Des enfants en bonne santé grâce aux huiles essentielles

Surveiller la santé d'un enfant est généralement plus simple que ne l'imaginent les parents. Malgré son apparente fragilité, votre bout de chou est très probablement plus résistant que vous le pensez et, souvent, une hygiène de vie correcte, un climat émotionnel calme et tendre ainsi qu'une bonne dose de bon sens, suffisent amplement à l'aider à grandir en toute sérénité, tant d'un point de vue physique que mental. Certes, le chemin est ponctué de pleurs (bébé), de troubles digestifs et respiratoires, de nez qui coulent et de cauchemars, mais ces heurts de la vie quotidienne sont rapidement oubliés. Un bobo chasse l'autre, un grand sourire et un gros câlin relèguent tous ces micro-événements au rang d'incidents mineurs. Et puis, c'est le métier qui rentre. Il arrive même qu'un enfant, comme un adulte, ne se sente pas très bien sans pour autant aller « mal » : c'est ainsi, il y a des hauts et des bas.

Vous êtes son ange gardien

Votre enfant est grognon, patraque, pas dans son assiette. Vous le voyez tout de suite. C'est normal, c'est votre enfant. Vous êtes celui ou celle qui le connaît le mieux. Vous êtes son ange gardien. Vous seul pouvez déterminer instantanément si « quelque chose » ne va pas : un calme et un silence étranges chez

lui, au contraire une agitation et une nervosité inhabituelles... : son attitude générale en dit souvent plus long sur son état de santé que n'importe quel symptôme précis. Ainsi, un enfant un peu fiévreux ou qui s'est cogné, mais joue normalement, ne doit pas vous inquiéter plus que ça. À l'inverse, un enfant brusquement apathique, indifférent à son petit univers habituel alors même qu'il ne semble pas présenter de signes médicaux particuliers, doit être surveillé du coin de l'œil. Et conduit chez le médecin si la situation ne s'améliore pas assez rapidement.

L'automédication, oui, mais...

Vous avez probablement un ou plusieurs enfants, et souhaitez traiter ses (leurs) petits bobos du quotidien naturellement mais (très) efficacement. Les huiles essentielles sont tout indiquées pour cela. Mais ne vous trompez pas : contrairement à un classement souvent hâtif, l'aromathérapie n'est pas vraiment une médecine douce. En effet, les huiles essentielles sont des extraits de plantes extrêmement concentrés, ce qui explique leur efficacité et leur rapidité d'action. Mais ce qui implique aussi qu'il faille les employer avec précaution et précision, surtout avec les enfants. Exactement comme des médicaments. En revanche, contrairement à ces derniers, les huiles essentielles respectent mieux l'organisme, le « terrain » de l'enfant, et l'aident à se renforcer, à soutenir son immunité, bref : à construire sa santé, présente et future. Par exemple, soigner les nombreuses infections respiratoires de l'hiver (rhume, laryngite, sinusite...) à l'aide de l'aromathérapie peut éviter ou limiter fortement le recours aux antibiotiques, dont l'usage immodéré et répété est nocif, tant sur le moment (les enfants traités aux antibiotiques rechutent facilement) que plus tardivement (perturbation durable de la flore intestinale, induction d'éventuelles maladies chroniques, etc.).

Cependant, l'aromathérapie ne peut pas tout

En outre, certaines huiles essentielles sont interdites ou déconseillées chez les enfants. Ces derniers ne sont pas des adultes en miniature, il n'est donc pas question de leur donner le même traitement qu'à un adulte en divisant les dosages par deux. Ça ne marche pas du tout comme ça.

Enfin, une petite coupure ou une insomnie passagère sont une chose, des otites répétées ou une fièvre qui ne cède pas en sont une autre. Sachez « passer la main » quand les symptômes ne s'améliorent pas. Face à une situation anormale, ne tardez pas à consulter un médecin : lui seul est habilité à poser un diagnostic.

Dans ce livre, nous vous rappellerons régulièrement cette recommandation. Mais, répétons-le, les petits soucis de santé peuvent être le plus souvent pris en charge à la maison. Et quelques flacons d'huiles essentielles suffisent pour faire face aux trois quarts d'entre eux.

Quelques mots à propos des enfants...

À chaque nouvelle naissance, le miracle de la vie s'accomplit. L'enfant qui naît, petit être en devenir, est totalement dépendant de sa maman et de son papa. Pour tout : se nourrir, se vêtir, se protéger, se soigner, se construire, grandir.

Nous n'aurons de cesse de le répéter tout au long de cet ouvrage : un enfant n'est pas un « mini » adulte. Certains de ses organes ne seront complètement formés que très tard, par exemple le cerveau ne deviendra adulte... qu'à l'âge adulte. Le système respiratoire, l'immunité, la peau... tous ces organes n'acquièrent leur maturité que petit à petit, et d'ici là les enfants se défendent moins bien contre les agressions extérieures. Avant de se jeter sur les huiles essentielles au moindre bobo, il est donc indispensable de répondre aux besoins physiologiques de l'enfant. Et même, de chaque enfant, puisque chacun d'entre eux est unique, et possède donc ses particularités : Martin est allergique, Thomas fait de l'eczéma, Victoire déteste le bain alors qu'Élodie adore ça... Bref, soyez attentif aux réactions, goûts et dégoûts de votre enfant. Ils traduisent des besoins profonds et naturels.

PAS À PAS AVEC VOTRE ENFANT

Depuis la seconde où il est né, votre enfant grandit, progresse, à une vitesse phénoménale. Petit inventaire de ses exploits au fil des mois, puis des années.

0 à 1 mois – Bienvenue !

- Bébé mange, boit (tête, son biberon ou le sein) 5 à 8 fois par 24 heures : ses repas, inégaux, l'apaisent et lui procurent un grand bien-être. Petit à petit, les tétées de la nuit se décalent vers le petit matin.
- Il ne fait pas la différence entre le jour et la nuit.
- Il tient sa tête droite quelques instants à peine.
- Ses mains sont généralement fermées. Quand il garde quelque chose dedans, c'est par réflexe.
- Lorsqu'on lui sourit, il sourit (parfois).
- Il dort jusqu'à 20 heures sur 24, réparties en 10 à 18 épisodes de sommeil.
- Lorsqu'il est éveillé et qu'il ne pleure pas, il regarde. Au tout début de sa vie, il ne fait que fixer, mais à partir d'un mois, il commence à suivre certains mouvements des yeux (objets, personnes). Il reconnaît les voix de son papa et de sa maman, leurs odeurs, leurs caresses.

1 à 3 mois – À la découverte du monde

- Bébé fait 5 repas par jour. Si ça se passe mal, ce peut être à cause d'une allergie au lait (qui survient très tôt, avant 3 mois, ne pas confondre avec l'intolérance au lactose, voir page 25 : « 3 ans »). Ou autre chose : reflux gastrique, acidités...
- Il tient sa tête droite.

- Ses mains sont plus facilement ouvertes. Il commence à les refermer « consciemment » lorsqu'on y glisse quelque chose.
- Il lui arrive de sourire seul, avant qu'on lui sourie.
- Il gazouille, dit « areu ».
- Il dort 18 heures sur 24, toujours selon son rythme à lui.

La vanille : une huile essentielle sur mesure pour les bébés

Dès les toutes premières secondes de sa vie, le bébé est assailli d'odeurs, dont l'impact est immense non seulement sur son bien-être mais aussi sur sa santé, voire sa vie. En néonatalogie, l'huile essentielle de vanille peut en effet améliorer la survie, le bien-être et la croissance des grands prématurés. La première étude scientifique publiée, prouvant que l'odeur d'une huile essentielle peut sauver des vies, date de 2007. Elle a été menée par Luc Marlier, chercheur au Centre d'études de physiologie appliquée de Strasbourg (CNRS), Jean Messer, néonatalogiste, et Christophe Gaugler, pédiatre. Les grands prématurés présentent très souvent des apnées (blocages) respiratoires, préoccupation n° 1 des médecins, car ces « pauses », dues à l'immaturité du système nerveux, mettent gravement en danger le cœur et causent de nombreux décès. Lorsque l'on soumet ces bébés, dans leur couveuse, à l'odeur de la vanille*, ils font jusqu'à 82 % d'apnées respiratoires en moins.

À la maison, rien n'empêche de recréer cette atmosphère propice au bien-être absolu du bébé, qu'il soit prématuré ou non. Voir « Bien-être bébé » p. 165.

* Pour en savoir plus sur les fabuleuses propriétés santé de l'aromathérapie olfactive, reportez-vous au livre *Mes meilleures huiles essentielles à respirer et à diffuser*, Leduc Éditions.

4 à 5 mois – Petit bonhomme

- Bébé fait 4 repas par jour et peut goûter un légume cuit et/ou un fruit mixé. Il peut montrer les premiers signes d'intolérance alimentaire, notamment au gluten (diarrhées, vomissements, ballonnements, enfant apathique...) en raison de la diversification alimentaire.
- Il porte ses pieds à sa bouche, joue avec ses mains.
- Il attrape des objets et les porte aussi à la bouche (jouets...).
- Il se soulève sur ses avant-bras et aimerait bien ramper jusqu'à « là-bas », mais pour l'instant, pas moyen. Cela viendra plus vite que vous ne croyez.
- Il rit aux éclats. Bonheur !
- Il gazouille de façon prolongée, comme s'il racontait de longues histoires. Ce qu'il fait peut-être, qui sait...
- Il dort 16 heures sur 24. Certains enfants commencent à imiter le rythme familial, au grand soulagement de leurs parents éreintés, mais pas tous.
- Tous les réflexes dits « primaires » du nourrisson (agripper fermement un doigt posé dans sa main) ont disparu.
- Il suit tous les mouvements des yeux et tourne la tête vers un bruit lorsqu'il l'entend.
- Vous pouvez l'emmener à la piscine, aux « bébés nageurs » : l'eau y est chaude, l'environnement sécurisé.

Les 3 meilleurs hydrolats* pour apaiser ses émotions

Fleur d'oranger, camomille romaine, rose de Damas

* Voir aussi p. 119 « Les 10 meilleurs hydrolats pour les enfants ».

6 à 7 mois – L'exploration

- Bébé fait 4 repas par jour et commence à vraiment goûter de nouvelles saveurs, des purées de légumes (carotte, pomme de terre), par exemple. Quel goût bizarre par rapport au lait. Un seul « nouvel » aliment à la fois, et en toute petite quantité, histoire de vérifier s'il n'y a pas de réaction (intolérance ? allergie ?).
- Ses premières dents apparaissent (aïe !).
- Il commence à tout explorer : son corps, les objets à portée de main, les peluches, les bavoirs, les chaussettes, la brosse à dents, le porte-clés... Tout est passionnant.
- Il se tient assis et tourne sur lui-même (la tête, le dos), il peut se mettre sur le ventre ou le dos. Profitez-en pour prendre une photo car il ne reste pas immobile bien longtemps.
- Il rampe, avance sur les fesses ou d'une autre façon qui lui est propre : peu importe laquelle, encouragez-le.
- Il attrape des objets plus finement, avec les doigts, et peut les passer d'une main à l'autre.
- Il peut répéter quelques syllabes inlassablement « la la la la la... ». Soyez patient, tolérant et compréhensif : vous avez fait exactement la même chose.
- Il dort 16 heures sur 24 et ses nuits commencent à ressembler à des nuits. Bonne nouvelle pour les parents.

Les 3 meilleurs hydrolats* pour sa peau

Lavande officinale, géranium rosat, carotte sauvage

* Voir aussi p. 119 « Les 10 meilleurs hydrolats pour les enfants ».

8 à 9 mois – Doudou mania

- Bébé prend 4 repas par jour, accepte de nouvelles textures, comme les fruits écrasés ou les morceaux dans la purée/ la compote. Mais c'est bizarre, quand même, en bouche, non ? Pas comme d'habitude, c'est sûr.
- Il peut s'asseoir seul, commence à faire de petites randonnées « maison » à 4 pattes.
- Il est capable d'attraper un objet ou un biscuit entre le pouce et l'index : ses mains deviennent très habiles.
- Il tripote tout, jette, casse, cache : « je suis le maître de mes jouets. »
- Il possède au moins un doudou, auquel il tient comme à la prunelle de ses yeux. Ce qui ne doit pas vous empêcher de le passer en machine très régulièrement.
- Il babille, répétant inlassablement des syllabes ressemblantes « labakadapa... ». Si vous avez tendance à vous lasser, ne pensez pas qu'à votre confort auditif, voyons : songez que cet enfant se porte comme un charme.
- Timide voire méfiant envers les inconnus, ou même ceux qu'il a déjà vus, il se détourne pour échapper à leur regard et demande l'asile dans les bras de ses parents. Ce n'est pas le meilleur moment pour lui enseigner la politesse, vous verrez tout cela plus tard.
- Il ne dort « plus que » 15 heures sur 24, dont 9 à 12 heures de suite par nuit, et commence à refuser d'aller se coucher (début de l'angoisse de séparation). En revanche, il s'offre toujours de belles siestes d'environ 2 heures.

Les 3 meilleurs hydrolats* pour sa digestion

Mélisse, camomille romaine, basilic doux

10 à 11 mois – À 4 pattes

- Toujours ses 4 repas par jour, toujours les mains qui touillent les aliments ou tripotent la compote : ça colle, c'est trop rigolo.
- Le quatre-pattes va bon train, bébé se propulse à peu près partout comme ça, et à grande vitesse en plus. Il peut aussi se tenir debout (pas bien stable) à condition de bénéficier d'un appui (main, tabouret, parc...).
- Il commence à pouvoir boire au verre... mais le lâche facilement sans le faire exprès, comme tout autre objet d'ailleurs. Profitez-en pour mesurer les immenses progrès des matériaux incassables.
- Il est capable de répéter les mots simples et maintes fois entendus, comme « papa, maman... ».
- Il claque des mains « bravo ! », dit « bonjour/au revoir » avec ses petites mimines potelées.
- Il dort encore 14 heures sur 24, toujours 12 heures la nuit, 2 heures la journée.

12 mois – 1 an déjà

- Votre enfant a grandi d'environ 25 cm pendant cette première année.
- Il prend toujours ses 4 repas par jour, et commence à bien apprécier les aliments écrasés à la fourchette. À gauche, la

* Voir aussi p. 119 « Les 10 meilleurs hydrolats pour les enfants ».

purée, à droite, la viande ou le poisson écrasés. Moins bonne nouvelle : il est dans une phase « je mange avec les mains » : je mets en bouche, je ressors mes mains pleines de purée, je m'extasie et je remets le tout en bouche... Prévoir réserves d'éponges, de lessive, de serviettes en papier, et de patience.

- Il commence à marcher, ça branle un peu, mais ça avance. À surveiller comme le lait sur le feu...
- Il se reconnaît dans la glace, et ne s'en lasse pas. Mais oui, tu es bien la plus belle (le plus beau). Aucun doute.
- Il essaie de boire dans tous les verres (attention à l'alcool), de manger dans toutes les assiettes, de mettre les talons aiguilles de maman et les palmes de piscine de papa. Un peu épuisant (pour les parents) mais souvent hilarant.
- Il est capable de saisir plusieurs objets sans en lâcher d'autres, qu'il garde en main. Il sait mettre un petit objet dans un grand.
- En dehors de ses grands classiques « papa, maman... », il nomme frères, sœurs ou nounou par leur prénom (parfois revu et simplifié, par exemple « Yaya » à la place de « Anne » ou « Tof » à la place de « Christophe »), et comprend très bien « bravo », « au revoir », « prends-le », « donne-le »... Bref : il commence à mettre des mots sur son petit univers.
- Il montre des objets du doigt, soit quand il les veut, soit pour nous les désigner.
- Il dort toujours 14 heures sur 24, dont toujours 2 heures de sieste.

Les 3 meilleurs hydrolats* pour calmer ses allergies

Basilic doux à linalol, camomille allemande (matricaire),
verveine citronnée

* Voir aussi p. 119 « Les 10 meilleurs hydrolats pour les enfants ».

15 mois – Ce n’est plus vraiment un bébé

- Il est désormais capable de manger seul avec sa petite cuillère, à peu près proprement.
- Il marche très bien, se lève : c’est debout que l’on sort de la petite enfance.
- Il grimpe les escaliers, mais encore à 4 pattes. Attention, danger quand même.
- Il réalise des petits « montages » avec ses jouets. Souvent du grand art.
- Il parle beaucoup, mais ça ne veut pas dire grand-chose, même si quelques mots sont reconnaissables.
- Il retire lui-même ses chaussures (taille 20).
- Il commence à gribouiller : grands traits, gros ronds.
- Il ne dort plus que 13 heures sur 24.

18 mois – La petite fée du logis

- Votre enfant fait 4 repas quotidiens, accepte des plats de plus en plus variés et non mixés (toujours en plus de son lait). Plus question de le faire boire comme un bébé : il s’en occupe tout seul, au gobelet.
- Il commence à dire « non » à quelques aliments, et si ce n’est pas encore le cas, vous ne perdez rien pour attendre.
- Il monte et descend les marches (à condition qu’on l’aide), et il adore ça... Il parvient à s’asseoir seul sur une chaise, même si c’est parfois épique.
- Il lance la balle, mais ne la rattrape pas encore.
- Artiste dans l’âme, il réalise des montages plus complexes avec ses jouets.
- Il adore déranger... mais aussi, ô divine surprise, ranger. Ne laissez pas passer l’aubaine : mettez-le à contribution pour fourrer son bazar dans les coffres et autres boîtes spécialement

conçues à cet effet. « Chaque chose à sa place. » Et réclamez son aide dans quelques menues tâches ménagères : aligner les chaussures dans un placard, ranger les chaussettes propres et sèches dans le tiroir, etc.

- Il maîtrise une dizaine de mots, même si, souvent, vous devez les décrypter (« ava » pour « au revoir »), et comprend parfaitement ce qu'on lui demande de faire.
- Il retire ses vêtements – pas toujours au moment opportun – et imite tous les gestes (aspirateur, passage d'éponge...). Une vraie petite fée du logis, sans considération de sexe : les garçons s'y mettent autant que les filles.
- Ses dessins ne sont pas vraiment plus aboutis, mais il apprécie beaucoup les couleurs. Surtout sur les murs du salon.
- Il dort 13 heures sur 24. La sieste peut s'allonger un peu (2 à 3 heures) parce que la nuit est parfois peuplée de monstres et de cauchemars. En tout cas s'endormir le soir n'est pas toujours une mince affaire.

Les 3 meilleurs hydrolats* pour soulager ses douleurs

Lavande officinale, camomille allemande, menthe poivrée
(à partir de 6 ans en vaporisation, 10 ans à avaler)

* Voir aussi p. 119 « Les 10 meilleurs hydrolats pour les enfants ».

24 mois – Non, non, non et non !

- Votre enfant a pris environ 10 cm pendant cette deuxième année.
- « Non » à table, ça y est ? Vous en avez pour 6 mois à 1 an, prenez votre mal en patience. Car ça va être « non » d'une manière générale, autant vous prévenir tout de suite que ce sera le mot favori de l'année. Et même s'il est désormais capable de manger seul, c'est tellement moins fatigant quand maman ou papa s'en occupe...
- Il réclame à boire, à manger. Écoutez-le (un peu), mais ne le laissez ni diriger les repas, ni exiger quoi que ce soit. Il va falloir être ferme.
- Il est quasi propre (peut-être depuis 1 ou 2 mois déjà). Le pot, systématiquement proposé une demi-heure après les repas, a fini par payer.
- Il court, shoote dans un ballon, vous pouvez lui faire essayer la « vraie » piscine, dans un petit coin tranquille. Mais tous les enfants ne sont pas friands du chlore, du bruit...
- Il réalise des « montages » logiques avec ses jouets (par exemple construire une maison avec des cubes de bois).
- Offrez-lui sa première brosse à dents. Mignonne, les poils tout souples, le manche adapté, et apprenez-lui à s'en servir le plus simplement possible. Pas de dentifrice, même pour enfant : il est trop petit.
- Il s'habille (très imparfaitement) et vêt ses personnages ou ses poupées, qu'il couche et met dans leur landau.
- Il préfère jouer tout seul qu'en collectivité : si on l'oblige à être avec d'autres enfants, il peut devenir un peu agressif.
- D'ailleurs, il veut faire pas mal de choses seul et s'énerve si on l'en empêche, dit « non » à tout bout de champ, pour tout et n'importe quoi.
- Il sèche ses mains après les avoir lavées. Hourra !

- Il se reconnaît sur les photos, identifie les parties de son corps, papote à tout va, mais se désigne encore par son prénom.
- Il ne gribouille plus n'importe quoi mais parvient à copier un trait (bancal) ou un point.
- Il dort toujours ses 13 heures sur 24. Instauration des rituels du coucher : histoires, rangement de la chambre, etc. : le sommeil de la sieste est souvent plus paisible que celui de la nuit...

Taille théorique

« Normalement », les statistiques indiquent qu'un garçon de 2 ans devrait mesurer 85,6 cm et une fille, 84,3 cm. C'est précis. Évidemment, beaucoup trop précis pour être réaliste. Il s'agit d'une moyenne. Si votre enfant mesure 6 cm de plus, tout est parfaitement normal.

30 mois – Il a tout d'un grand

- Votre enfant prend désormais place à la table des grands, et mange presque la même chose qu'eux, en quantités moindres s'entend. Il découvre qu'il s'agit d'un moment de convivialité et d'aventure (nouveaux goûts). Plus question de le faire manger, il s'en charge désormais seul, qu'on se le dise. De fait, il se tient presque proprement à table, même s'il y a des « rechutes » parfois.
- Capable de marcher sur la pointe des pieds, de sauter, de courir sur une surface accidentée ou en pente, il commence à s'amuser vraiment avec son corps.

- Les « montages » avec ses jouets – cubes, Lego... – sont de plus en plus élaborés. Il associe les objets par couleur, assemble des puzzles tout simples mais du plus bel effet.
- Il arrive à nommer 5 choses de son environnement « fenêtre », « lit »...
- Quelques « non » fusent encore régulièrement, surtout à destination des parents, mais le climat est quand même moins à la rébellion.
- À condition de l'aider et de ne pas être pressé, il s'habille à peu près correctement, mais s'il faut faire vite (« allez, allez, on n'a pas le temps, là ! »), c'est lui qui « aide » en tendant les bras ou les jambes.
- Il parvient à copier un cercle (imparfait) ou un ovale.
- Il dort encore 12 heures sur 24, dont toujours 2 heures de sieste, car les nuits peuvent être encore perturbées... Mais désormais dans un « vrai lit », exit les barreaux.

Les 2 meilleurs hydrolats* pour soulager ses yeux

Camomille romaine, bleuet

3 ans – « Pourquoi ? »

- S'il montre des signes d'intolérance au lactose (ne pas confondre avec l'allergie au lait, retour à « 1 à 3 mois », p. 14), c'est probablement entre maintenant et l'âge de 5 ans.
- Ça y est, il monte et descend les escaliers seul, et c'est une véritable passion. Gadins assurés.

* Voir aussi p. 119 « Les 10 meilleurs hydrolats pour les enfants ».

- Les séances frénétiques de pédalages sur son tricycle se succèdent à des moments plus calmes, type atelier d'enfilage de perles ou construction de figures assez élaborées avec ses cubes de bois. Les loisirs se diversifient.
- Pourquoi ? Oui, pourquoi il vous demande toute la journée pourquoi ? Parce que tout l'intéresse. Pas vous ?
- Il dit « je », « tu », et distingue « moi » de « toi ». Si vous lui parliez encore en langage « bébé », c'est le moment d'arrêter : il construira ses phrases, son vocabulaire, en fonction de ce qu'il entendra dorénavant.
- Il habille et déshabille entièrement ses poupées, ses personnages, dépiaute ses jouets ou votre téléphone portable.
- En observant avec quelle main il saisit ses jouets ou dessine, vous pouvez en déduire presque à coup sûr s'il est gaucher ou droitier (avant, ambidextre, il se servait indifféremment des 2 mains).
- Il compte jusqu'à 3, 5, 7 ou même 10, possède un vocabulaire étendu, connaît les couleurs, conjugue les verbes, se fend de phrases avec des adjectifs.
- Il adore jouer avec les autres enfants, se faire des copains/copines. Voilà qui tombe bien puisque ce soudain intérêt pour les autres coïncide avec l'entrée à la maternelle. Et les premiers repas à la cantine...
- Il sait s'il est une fille ou un garçon. Ne souriez pas : les ennuis vont commencer.
- Il copie une croix, dessine un bonhomme « têtard ».
- Il a plus d'assurance, mais réclame quand même votre aide pour demander quelque chose ou faire valoir ses droits, par exemple quand il s'est fait piquer sa place en attendant son tour au toboggan.
- Il est propre, au moins le jour et presque toujours la nuit.
- Si ce n'est déjà fait, il est grand temps d'abandonner totalement et définitivement le biberon, la tétine, la sucette ou tout objet en bouche en permanence. C'est aussi mauvais pour