

Comment prévenir les coliques chez les bébés

Pleurs aigus, troubles intestinaux, intense besoin de téter, flatulence et distension abdominale : voici les symptômes les plus fréquents de coliques chez les nouveaux-nés. De 15 % à 30 % des nourrissons de toutes les populations souffrent de coliques à la naissance. Bien qu'on n'en connaisse pas encore les causes exactes, il existe des solutions naturelles qui procurent un soulagement rapide aux bébés souffrants. Pour votre tranquillité d'esprit et pour le bien-être du tout-petit, votre chiropraticien vous propose cinq façons de prévenir les coliques chez bébé.

1- L'allaitement

En général, les bébés allaités sont moins susceptibles d'avoir des coliques que ceux nourris au lait maternisé¹. Certains nourrissons peuvent néanmoins être intolérants au lait maternel. Dans ce cas, le problème se résorbe lorsque la maman s'abstient de consommer certains aliments. Les boissons contenant de la caféine, l'ail, les légumineuses, les aliments épicés et les produits laitiers peuvent être à proscrire. D'après plusieurs études, la protéine du lait de vache est particulièrement irritante pour les nouveau-nés².

Si vous nourrissez votre bébé au lait maternisé, choisissez plutôt une formule hypoallergénique qui ne contient pas de protéine bovine. Vous hésitez? Demandez conseil à votre chiropraticien.

2- 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.

3- Du jus de raisin au lieu du jus de pomme

Selon un rapport paru récemment dans le Pediatrics, les parents devraient éviter de donner du jus de pomme à leur bébé s'il souffre de coliques et plutôt offrir du jus de raisin blanc. Les bébés ayant des antécédents de coliques deviennent plus agités, dorment moins et peuvent avoir plus de difficulté à digérer les glucides contenus dans le jus de pomme³.

¹ Archives of Disease in Childhood 2000; 83:262-263.

² Pediatric, 1989; 83 : 262-266.

³ Pediatric, 2002; 109 :797-805.

4- Le massage, toujours opportun

Le massage peut aider les nouveau-nés à prendre un cycle de sommeil régulier, vous dira un docteur en chiropratique. Des études ont montré que les bébés qui sont massés pendant 30 minutes avant leur coucher produisent plus de mélatonine (hormone associée au cycle de sommeil régulier)⁴. Le massage par la mère aide le nourrisson à coordonner le développement de son système circadien (qui gère le cycle éveil-sommeil) avec les facteurs environnementaux.

5- Les ajustements

Afin de comprendre le fonctionnement du tube digestif (estomac, intestin grêle et gros intestin), il faut savoir que ces organes sont contrôlés par le cerveau. Le cerveau reçoit en permanence des informations du tube digestif et envoie, par la moëlle épinière et les nerfs émergeant de la colonne vertébrale, des impulsions de commande afin que les organes remplissent leur rôle respectif. De la 6^e à la 9^e vertèbre dorsale, les racines nerveuses de cette section de la colonne vertébrale permettent au système sympathique de contrôler l'estomac.

Une étude sur les coliques infantiles conduite par une équipe chiropratique, portant sur 316 enfants souffrants de ce problème, publiait des résultats positifs dans un pourcentage de 94 % des cas⁵. Les zones de fonctionnement anormal vertébral (complexes de subluxation vertébrale) identifiées chez l'ensemble de ces cas se situaient dans la région dorsale (D-4 à D-9) et au niveau des hautes cervicales (C-1 et C-2).

Il faut savoir que la colonne vertébrale du nouveau-né, lors de la naissance, est soumise à une demande biomécanique importante. Cet événement peut, à lui seul, créer des instabilités ou des micros blessures au niveau vertébral et paravertébral pouvant ainsi réduire la qualité de contrôle du système nerveux sur différents tissus et organes. Ici, l'importance de l'ajustement chiropratique prend tout son sens.

Même avec tous ces conseils, il est important de se rappeler qu'il est difficile de prendre soin d'un bébé qui souffre de coliques, mais que celles-ci ne sont pas dangereuses pour sa santé. Le premier trimestre de vie de bébé est un moment riche pendant lequel votre tout-petit comme vous-même allez vous découvrir progressivement et apprendre à vivre ensemble. Sachez donc vivre chacun de ces moments et profitez-en au maximum !

⁴ Journal of Developmental and behavioral Pediatrics 2002; 23:401-415.

⁵ Klougart N, Nilsson N, Jacobsen J. *Infantile colic treated by chiropractors : a prospective study of 316 cases.* J Manipulative Physiol Ther 1989;12 :281-288.