Avant de commencer

Contenus éducatifs et accompagnement complémentaire. Ne remplacent ni l’évaluation, ni le diagnostic, ni le traitement médical ou pédiatrique. Aucun résultat individuel n’est garanti. En cas d’urgence, contactez les services de secours.

N’interrompez et ne modifiez aucun médicament, examen ou traitement prescrit sur la base de ces contenus. Demandez un avis médical avant d’introduire des compléments, des plantes, un jeûne, des restrictions alimentaires ou d’autres changements susceptibles de présenter des contre-indications ou des interactions.

Les programmes pour enfants s’adressent aux parents et aux adultes qui s’en occupent. Toute prestation individuelle concernant un mineur requiert l’intervention de la personne légalement habilitée à le représenter. L’information éducative ne remplace ni l’évaluation ni le suivi pédiatrique.

L’évolution dépend de la situation de chaque personne et de nombreux facteurs. Aucune promesse de prévention de toutes les maladies, de guérison, de rémission ou de résultat déterminé n’est faite. Une expérience personnelle ou un témoignage ne démontre ni qu’une autre personne connaîtra la même évolution, ni que l’accompagnement en a été la seule cause.

Mis à jour le 4 novembre 2026 · contact@healme.care



FIÈVRE, RHUME ET IMMUNITÉ :

ce que personne ne vous a expliqué sur la santé de vos enfants (2 à 12 ans)



MÉDECINE ALLOPATHIQUE
MÉDECINE TRADITIONNELLE

approche intégrative

• Cette masterclass n’est pas opposée à la médecine
• Elle ne remplace ni consultation, ni examens,
ni prise en charge urgente
• Elle vous aide à mieux discerner
pour mieux accompagner



Qui suis-je et pourquoi suis-je ici ?

• Depuis plus de 15 ans, j'étudie la santé, d'abord pour comprendre mon propre corps
• Aujourd'hui, j'accompagne les enfants et les familles selon une approche naturelle, fonctionnelle et psychologique
• Je travaille avec des familles en Europe et en Amérique latine

--naturopathie hygiéniste, fonctionnelle et pédiatrique
--alimentation sensorielle et intuitive
--fleurs de Bach et phytothérapie
--jeûne thérapeutique et détoxification naturelle
--psychothérapie gestaltiste
--ennéagramme et psychologie de la personnalité



Mon approche :

- Je considère l’enfant dans sa globalité, au-delà du symptôme
- Je cherche à comprendre ce que son corps exprime et le terrain qui le soutient
- J’intègre l’alimentation, le microbiote, le sommeil, le système nerveux et l’environnement
- Mon accompagnement est naturel, fonctionnel et rigoureux, sans m’opposer à la médecine lorsqu’elle est nécessaire



Que trouverez-vous ici ?

- Qu'est-ce qui a changé dans la santé infantile moderne ?
- Quel est le rôle réel des symptômes
- Qu'est-ce qui affaiblit le terrain
- Qu'est-ce qui renforce les défenses immunitaires
- Comment accompagner avec moins de crainte et plus de discernement



Pourquoi les enfants tombent-ils autant malades aujourd'hui ?

Ce n'est pas seulement le virus du moment :
l'environnement, le microbiote et le mode de vie ont changé



Le monde de nos enfants a changé

--plus d’écrans, moins de jeu libre en plein air
--plus de produits ultra-transformés, moins d’aliments bruts
--des antibiotiques plus fréquents dès les premières années
--des environnements très aseptisés, peu de contact avec la nature
--moins de sommeil et un rythme familial accéléré

ce que montrent les données scientifiques



--**Antibiotiques précoces et allergies :** l'exposition aux antibiotiques au cours des premières années de la vie est associée à un risque accru d'asthme et d'allergies.

--**Intestin et immunité :** la plus grande réserve de cellules immunitaires de l'organisme se trouve dans l'intestin (GALT), qui joue un rôle clé dans la régulation immunitaire.

--**Tendances mondiales :** dans de nombreuses régions, la prévalence de l'asthme et des allergies chez les enfants a augmenté de manière soutenue au cours des dernières décennies.

--**activité physique et environnement naturel :** le contact avec la nature et l'activité physique améliorent la diversité microbienne et les marqueurs de la régulation immunitaire.

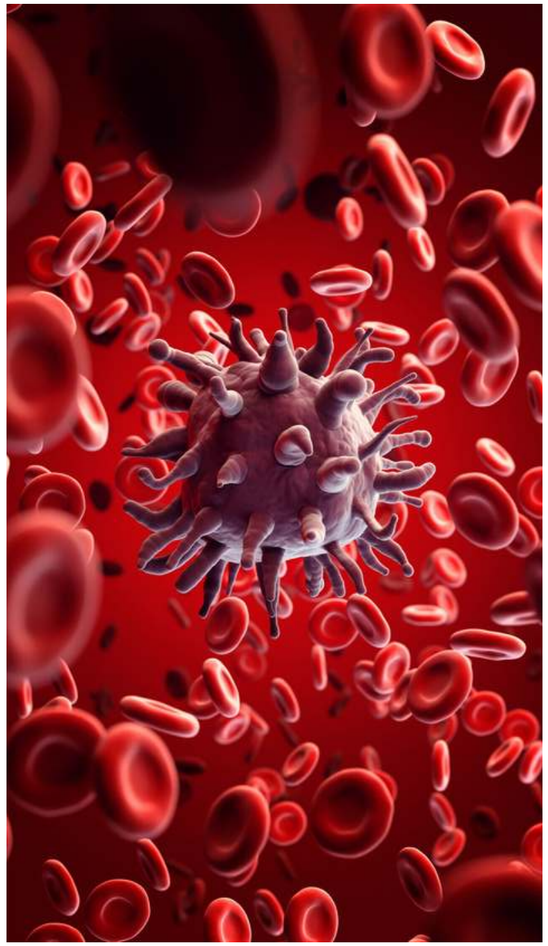


Le corps ne se trompe pas : les symptômes font partie de la solution

La fièvre, la toux, les vomissements ou la diarrhée ne sont pas le problème, ils font partie du processus de défense.

Le corps tente d'éliminer l'agent agresseur et de retrouver son équilibre.

Accompagner, plutôt que bloquer, aide à rendre le processus plus efficace et durable



Les défenses s'entraînent

Chaque exposition aux virus, aux bactéries et à l'environnement éduque le système immunitaire.
Cet équilibre se construit.
Et il peut aussi être perturbé.



ce qui affaiblit réellement les défenses

- Des antibiotiques répétés sans nécessité
- Les produits ultra-transformés et les sucres
- Le manque de sommeil
- Le stress prolongé et le manque de jeu libre
- La pollution et le manque de plein air



facteur 1 :
usage répété d’antibiotiques
(sans nécessité)

L'utilisation excessive d'antibiotiques perturbe le microbiote et le développement immunitaire

Les antibiotiques sauvent des vies, mais leur utilisation répétée ou précoce détruit les bactéries bénéfiques, perturbe le microbiote et augmente le risque d'allergies, d'asthme et d'obésité infantile.



facteur 2 : alimentation ultra-transformée et carences nutritionnelles

L'inflammation chronique commence dans l'assiette

Les aliments ultra-transformés, les sucres et les huiles raffinées favorisent une inflammation de faible intensité, altèrent le microbiote et réduisent l'efficacité immunitaire.

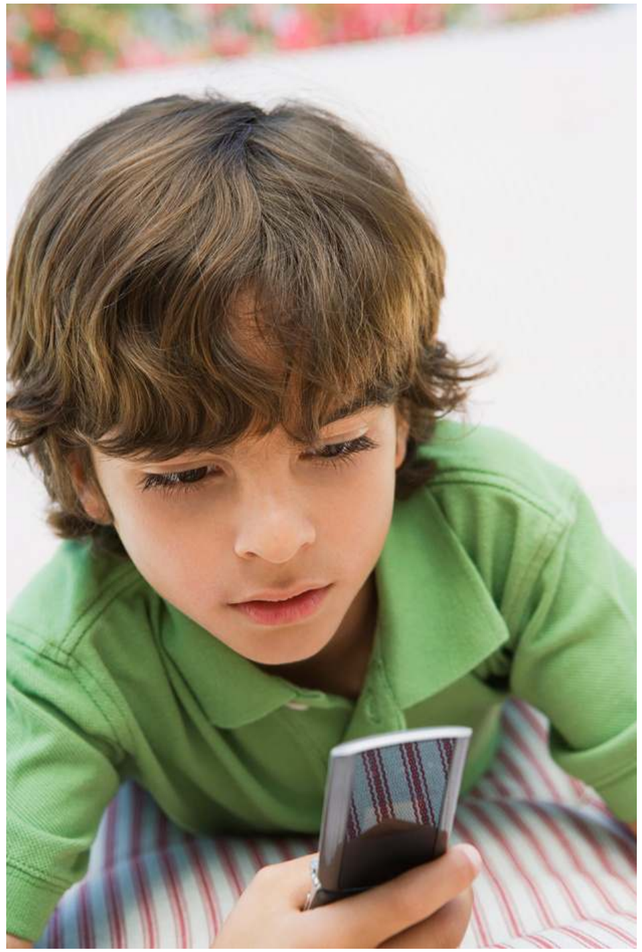
Les carences en micronutriments (vitamines A, D, C, zinc, sélénium, fer) réduisent la réponse face aux infections



facteur 3 :
manque de sommeil et de repos

Bien dormir, c'est un remède immunologique

Pendant le sommeil, des cytokines, des anticorps et des hormones qui régulent l'immunité sont produits.
Chez les enfants, dormir moins de 8 à 9 heures perturbe cette production et augmente le risque d'infections.



facteur 4 :
stress chronique et manque de jeu libre

Un stress prolongé affaiblit les défenses immunitaires

Un excès de cortisol inhibe les lymphocytes, réduit les anticorps et perturbe le microbiote.
Le jeu libre et le lien affectif sont des régulateurs immunitaires naturels.



facteur 5 :
pollution et manque de plein air

L'air intérieur peut être plus nocif que l'air extérieur

L'exposition chronique aux particules, aux fumées domestiques et aux perturbateurs endocriniens altère la fonction respiratoire, le microbiote et le développement immunitaire.



les défenses ne se stimulent pas : elles se soutiennent

Renforcer l'immunité, ce n'est pas prendre plus de compléments alimentaires,
mais prendre soin du terrain sur lequel le corps peut s'autoréguler

Les 4 piliers de l'immunité



Alimentation
Microbiote
Sommeil et environnement
Activité physique et nature

Pilier 1 : Alimentation

La nourriture ne se contente pas de nourrir : elle communique avec le système immunitaire



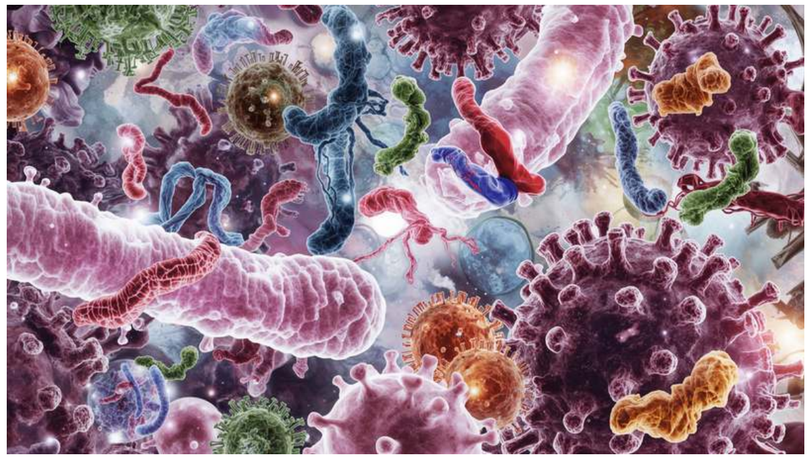
-Les micronutriments (vitamines A, C, D, zinc, sélénium, fer…) modulent la fonction des lymphocytes et des barrières muqueuses.

-Les polyphénols et les antioxydants végétaux réduisent l’inflammation et le stress oxydatif.

-Les graisses de qualité (oméga-3, huile d’olive, fruits à coque) équilibrent les cytokines pro- et anti-inflammatoires.
-Éviter les produits ultra-transformés, les sucres et les huiles raffinées prévient l’inflammation de bas grade.

Pilier 2 : microbiote

L'intestin : là où résident vos défenses



-70 à 80 % des cellules immunitaires sont associées à l'intestin (GALT).

-Les fibres végétales et les aliments fermentés (choucroute, kéfir, yaourt nature) augmentent la diversité bactérienne.

-Les antibiotiques et les produits ultra-transformés réduisent cette diversité et prédisposent aux infections.

-Dans l'enfance, l'accouchement par voie basse, l'allaitement et le jeu libre sont essentiels pour un microbiote riche.



Pilier 3 : environnement, sommeil, repos

Bien dormir et bien respirer sont des défenses naturelles

-Le sommeil régule la production de cytokines et d’anticorps.

-Un air propre réduit l’irritation des muqueuses et l’exposition aux substances toxiques.

-Les espaces calmes diminuent le cortisol et équilibrent la réponse immunitaire.

-Éviter les produits parfumés, les aérosols et la fumée à l’intérieur.



Pilier 4 : mouvement et nature

Le corps se renforce en bougeant et au contact du monde.

-L’exercice régulier stimule les lymphocytes et améliore la circulation des cellules immunitaires.
-Le contact avec la nature accroît la diversité microbienne de l’environnement.
-L’exposition au soleil module l’immunité grâce à la vitamine D.
-Le jeu libre réduit le stress et améliore l’équilibre neuro-immunologique.

Mythes et idées reçues concernant l'immunité chez l'enfant

Parfois, le problème ne réside pas
uniquement dans la maladie.
C'est aussi la peur, la précipitation
et l'intervention automatique.



Mythe n° 1 : il faut toujours faire baisser la fièvre

La fièvre n'est PAS l'ennemie.
C'est un moyen de lutter contre les virus et les bactéries.
On ne la traite qu'en cas de malaise intense, de risque ou sur avis médical



Mythe n° 2 : le mucus est le signe d'une infection grave

Le mucus est un mécanisme de nettoyage.
Il participe à la guérison et n’indique pas la gravité.



Mythe n° 3 : plus de compléments alimentaires = plus de défenses immunitaires

Aucun complément ne compense le manque de sommeil, une mauvaise alimentation ou le stress.
Les compléments alimentaires sont utilisés en cas de carences réelles ou d'indications claires liées à un manque de certains aliments



Mythe n° 4 : il faut faire cesser les vomissements et la diarrhée

Vomissements et diarrhée : ce ne sont pas des erreurs, mais des mécanismes d’élimination.

Ils participent le plus souvent à la défense du corps pour expulser des virus, des bactéries ou des toxines. Les arrêter sans indication médicale peut prolonger l’épisode.



Mythe n° 5 : s’il est souvent malade, ses défenses sont faibles

Pas nécessairement.
Son système immunitaire est parfois en train de s’entraîner.
La question n’est pas seulement la fréquence des maladies,
mais aussi la façon dont il récupère.

Comment accompagner les symptômes sans crainte

Votre rôle n’est pas de supprimer
le symptôme
à tout prix.
Votre rôle est de l’accompagner
avec discernement.



accompagnement en toute sécurité

- Hydratation
- Davantage de sommeil
- Pièce aérée
- Alimentation simple, s’il l’accepte
- Observation de l’état général
- Approches complémentaires, avec discernement



À NE PAS faire

- Les antibiotiques sans indication médicale
- Faire baisser automatiquement la fièvre
- Surcharger le corps lorsqu'il réclame du repos
- Utiliser les approches naturelles comme si elles étaient toujours inoffensives

Quand se rendre aux urgences : signes d'alerte

C’est ce qui permet d’accompagner
sans négligence.
Sans tout minimiser.
Sans paniquer pour tout.



Ces symptômes nécessitent des soins. Si vous observez l’un de ces signes, n’attendez pas : c’est une urgence

- Difficulté respiratoire ou tirage
- Lèvres bleutées
- Somnolence inhabituelle ou confusion
- Convulsions
- Raideur de la nuque
- Abattement extrême



Et aussi en cas de :

• Déshydratation importante

• Absence d’urines ou de larmes, bouche très sèche

• Vomissements persistants, verts ou avec du sang

• Diarrhée sanglante

• Douleur abdominale intense

• Fièvre chez un bébé de moins de 3 mois

• Fièvre depuis plus de 48 à 72 h avec un très mauvais état général



Accompagner, c'est savoir ce qu'il faut observer, et quand agir

La plupart des maladies infantiles
sont spontanément résolutives.

Mais ces signes ne doivent pas être minimisés.



CAS RÉEL — SANTI, 4 ANS

— Il tombait malade toutes les 3 à 4 semaines

— 4 traitements antibiotiques en un an

— Manque de sommeil, beaucoup d'écran, peu de jeux libres

— Constipation légère et alimentation sélective



QU'A-T-ON FAIT ?

— Routine de sommeil : horaires réguliers et rituel du coucher

— 2 fruits par jour, des crudités qu’il aime présentées de façon ludique

— Des probiotiques spécifiques

— Phytothérapie et compléments « en ligne rouge » et au début de chaque épisode

— Modulation de la fièvre, gestion des sécrétions et de la toux

— Éviter les antibiotiques lorsqu’ils ne sont pas indiqués



résultats :

— 50 % d’épisodes en moins

— Des fièvres plus courtes

— Un meilleur transit

— Plus d’énergie et une meilleure humeur

PAS PAR MAGIE. GRÂCE AU TERRAIN.



PAS PAR MAGIE. GRÂCE AU TERRAIN.

Quand l'organisme est en meilleure forme,
il fonctionne souvent mieux.



L'IDÉE CENTRALE DE CE COURS

Être malade ne signifie pas toujours
que quelque chose fonctionne mal.
Cela signifie souvent que le corps
est en train de faire son travail.



QUAND VOUS COMPRENEZ MIEUX LE CORPS

Votre façon de vivre la maladie change.
Moins de réactions automatiques.
Plus de discernement.
Plus de confiance.



Si vous souhaitez aller plus loin…

Ce que nous avons vu aujourd’hui constitue la base.
Comprendre le corps, lire les symptômes,
accompagner sans peur.
Voici l’étape plus concrète :
quoi faire au quotidien, à partir de l’assiette.



VOTRE PROCHAINE ÉTAPE : GUIDE ALIMENTAIRE POUR LES ENFANTS DE 2 À 12 ANS

- Que leur donner exactement à chaque moment de la journée et pourquoi
- des idées de petits-déjeuners, déjeuners, dîners et goûters sains
- des recettes et une organisation simple
- erreurs et idées reçues courantes
- comment faire la transition sans drame

NEXT

Tout ce dont vous avez besoin
pour commencer à construire un meilleur terrain pour vos enfants
grâce à l'alimentation.

LIEN VERS LE GUIDE
DANS LA DESCRIPTION
CI-DESSOUS



LIEN VERS LA LISTE D'ATTENTE DANS LA DESCRIPTION CI-DESSOUS

TERRENO

@healme_psychonaturopath
healme.care




Merci
Gracias
Gracias
Thank you

ANNEXES

Références utilisées dans cette master class

Evans, Repasky et Fisher — La fièvre et la régulation thermique de l'immunité — 2015
Roth et De Souza — Voies d'induction de la fièvre et régulation — 2018
Medzhitov — Origine et rôles physiologiques de l'inflammation — 2008
Gendrel — La fièvre chez l'enfant : quand traiter et quand surveiller — 2012
Organisation mondiale de la santé — recommandations sur la fièvre et les soins aux enfants — mise à jour récente
Ahmadizar et al. — Méta-analyse sur l'utilisation précoce des antibiotiques et le risque d'asthme — 2018
Wiertsema et al. — Microbiote intestinal et système immunitaire — 2021
Asher et Global Asthma Network — Tendances mondiales de l'asthme infantile — 2021
Roslund et al. — Contact avec la biodiversité dans les jardins et régulation immunitaire — 2020
Renz et Skevaki — exposome, microbiote et éducation immunitaire — 2021
Rook — hypothèse de la biodiversité et de la tolérance immunitaire — 2013
Strachan — hypothèse hygiéniste, référence classique — 1989
Pedersen et Hoffman-Goetz — exercice physique et immunité — 2000
Walsh et al. — position consensuelle sur l'exercice et l'immunité — 2011
Besedovsky, Lange et Born — sommeil et immunité — 2012
Irwin — pourquoi le sommeil est important pour la santé et l'immunité — 2015
Vighi et al. — allergie alimentaire, barrière intestinale et tolérance immunitaire — 2008
Belkaid et Hand — rôle du microbiote dans l'immunité et l'inflammation — 2014
Tan et al. — Acides gras à chaîne courte et protection immunitaire/allergique — 2016