Fiche complète
Plantes médicinales et enfants

1. Plantes douces adaptées aux enfants

Plante	Nom latin	Dès quel âge	Pour quoi faire	Préparation recommandée
Camomille matricaire	Matricaria recutita	Dès 3 mois (hydrolat)	Coliques, poussées dentaires, sommeil	Infusion faible, hydrolat oral
Mauve	Malva sylvestris	Dès 6 mois	Gorge irritée, toux sèche, constipation	Infusion, sirop maison
Mélisse	Melissa officinalis	Dès 6 mois	Agitation, troubles du sommeil, digestion	Infusion légère
Lavande vraie	Lavandula angustifolia	Dès 6 mois (hydrolat)	Sommeil, apaisement, anxiété légère	Hydrolat en boisson, bain, olfaction
Thym (chémotype thujanol)	Thymus vulgaris	Dès 2 ans	Toux, renforcement immunitaire	Infusion très diluée, hydrolat
Calendula (souci)	Calendula officinalis	Dès 6 mois	Soins cutanés (érythèmes, rougeurs)	Macérât huileux, crème maison
Tilleul	Tilia cordata	Dès 6 mois	Calmant, facilite le sommeil	Infusion légère
Oranger amer (bigaradier)	Citrus aurantium	Dès 6 mois	Apaisante, aide au sommeil, digestive légère	Infusion douce

2. Plantes déconseillées ou à manipuler avec prudence chez l'enfant

Menthe poivrée : trop puissante avant 10 ans, peut provoquer spasmes.

Sauge officinale : neurotoxique, à éviter avant adolescence.

Eucalyptus globulus : déconseillé aux moins de 6 ans (risques respiratoires).

PDF CREE ET OFFERT PAR AUDREY DE CHUCHOTEMENTS DE FLEURS
POUR USAGE PRIVE ET NON COMMERCIAL. MERCI

Millepertuis : photosensibilisant, interactions médicamenteuses. Adultes uniquement

Réglisse : effets hormonaux, risque tension artérielle. Adultes uniquement

Fenouil amer/sauvage : furocoumarines toxiques, éviter !!

Anis étoilé : contient anisatine, potentiellement toxique, à éviter en très jeune âge et ensuite à utiliser en toutes petites quantités

3. Complément – Anis et Fenouil chez les enfants, ce qu'il faut savoir…

Anis vert (Pimpinella anisum) : ok en infusion légère dès 6 mois.

Anis étoilé (Illicium verum) : à éviter ou n'utiliser qu'en préparations spéciales.

Fenouil doux (Foeniculum vulgare var. dulce) : ok en infusion légère dès 8 mois.

Respecter dosages et éviter abus.

4. Plantes et allaitement ⚠ précautions spécifiques

Fenugrec : galactagogue traditionnel, mais risques allergiques et hormonaux.

Sauge officinale : à éviter si allaitement prolongé.

Menthe poivrée : peut réduire lactation en forte dose.

Persil : à utiliser avec modération (risque abortif en forte dose).

Anis étoilé : par précaution, à éviter.

Préférer plantes douces (camomille, mélisse, fenouil doux).

=> Toujours consulter professionnel de santé.

5. Formes douces et sécurisées pour les enfants :

Infusions : très faiblement dosées ou très diluées

Hydrolats : dilués (boisson, bain, compresse)

Bains aux plantes apaisants (faites une infusion puissante et ajoutée l'eau infusée au bain)

Macérats huileux : usage externe uniquement (pour soin cutané)

Roll-on calmants (huiles essentielles très diluées, dès 3 ans, avec prudence !)

6. Choisir une plante selon le besoin

Besoin ou symptôme	Plantes conseillées	Forme conseillée
Difficulté à dormir	Mélisse, lavande, camomille, tilleul, fleur d'oranger	Infusion douce, hydrolat, bain
Poussées dentaires	Camomille, calendula	Infusion, huile de massage
Toux sèche	Mauve, plantain, guimauve, coquelicot	Infusion, sirop maison
Ballonnements	Camomille, fenouil doux	Infusion légère
Agitation, stress	Lavande, mélisse, fleur d'oranger	Infusion, hydrolat, olfaction

MERCI D'AVOIR TELECHARGE MA FICHE PEDAGOGIQUE

Ce document a été créé par Audrey de Chuchotements de Fleurs, cette fiche est à visée purement pédagogique et ne remplace pas l'avis d'un professionnel de la santé.

Pour toute utilisation de plante chez l'enfant, demandez toujours conseil à un professionnel qualifié et formé en phytothérapie.

Chuchotements de Fleurs
Audrey
Herbaliste & créatrice bien-être
Eecke (FR - 59)
"Créations végétales pour le corps, le cœur et l'âme"
www.chuchotementsdefleurs.fr
07 52 04 16 68

7. Mini quiz Vrai/Faux

1. La camomille matricaire est utilisée pour soulager les coliques chez les bébés.

☐ Vrai ☐ Faux

2. Le thym est interdit aux enfants.

☐ Vrai ☐ Faux

3. La fleur de mauve est adoucissante pour la gorge des petits.

☐ Vrai ☐ Faux

4. La menthe poivrée est très douce, idéale pour les tout-petits.

☐ Vrai ☐ Faux

5. La mélisse apaise les enfants agités ou stressés.

☐ Vrai ☐ Faux

6. La lavande vraie peut être utilisée pour aider à dormir.

☐ Vrai ☐ Faux

7. Toutes les plantes utilisées chez les adultes peuvent aussi l'être chez l'enfant.

☐ Vrai ☐ Faux

Réponses : *1. Vrai* | *2. Faux* | *3. Vrai* | *4. Faux* | *5. Vrai* | *6. Vrai* | *7. Faux*

PDF CREE ET OFFERT PAR AUDREY DE CHUCHOTEMENTS DE FLEURS
POUR USAGE PRIVE ET NON COMMERCIAL. MERCI