

ANNEE 2005

N°3

THESE

pour le

DIPLÔME D'ETAT

DE DOCTEUR EN PHARMACIE

par

Caroline DROUIN

Présentée et soutenue publiquement le 14 janvier 2005

**QUE DOIT-ON TROUVER DANS UNE TROUSSE
HOMEOPATHIQUE ?**

Président : M Marcel JUGE
Maître de conférences de Pharmacologie et
Pharmacocinétique

Membres du jury : Mme Laurence COIFFARD
Professeur de Cosmétologie (directeur de thèse)
Mme Christine BOUTIN
Pharmacien (laboratoires BOIRON)

TABLE DES MATIERES

TABLE DES MATIERES	1
INDEX DES SOUCHES CITEES	7
INTRODUCTION.....	10
PREMIERE PARTIE : GENERALITES.....	11
I HISTORIQUE.....	11
II DEFINITION DE L’HOMEOPATHIE.....	12
III LES PRINCIPES FONDAMENTAUX	13
III-1 LE PRINCIPE DE SIMILITUDE.....	13
III-2 LE PRINCIPE D’INFINITESIMALITE	14
III-3 LE PRINCIPE DE GLOBALITE	15
IV DE LA SOUCHE A LA FORME GALENIQUE	16
IV-1 LES SOUCHES UTILISEES	16
IV-1-1 LES SOUCHES VEGETALES.....	16
IV-1-2 LES SOUCHES ANIMALES	16
IV-1-3 LES SOUCHES CHIMIQUES.....	17
IV-1-4 LES BIOTHERAPIQUES	17
IV-1-5 LES HETERO-ISOTHERAPIQUES	17
IV-2 LES FORMES GALENIQUES	17
IV-2-1 LES GRANULES ET LES GLOBULES	17
IV-2-2 LES GOUTTES	18
IV-2-3 LA TRITURATION	19
IV-2-4 LES SUPPOSITOIRES	19
IV-2-5 LES AMPOULES BUVABLES ET INJECTABLES	19
V RECOMMANDATIONS D’UTILISATION.....	20
V-1 LES DANGERS DE L’AUTOMEDICATION	20
V-2 CAFE, MENTHE, TABAC ET HOMEOPATHIE	21
V-3 PEUT-ON TOUCHER LES GRANULES ?	21
V-4 POSOLOGIE.....	21
DEUXIEME PARTIE : HOMEOPATHIE ET PATHOLOGIES ESTIVALES	23

I LES DIARRHEES	23
I-1 LES MEDICAMENTS HOMEOPATHIQUES DES DIARRHEES.....	25
I-2 RECOMMANDATIONS EN CAS DE DIARRHEE	27
II LES VOMISSEMENTS ET MAL DES TRANSPORTS.....	27
II-1 LES VOMISSEMENTS	27
II-2 LE MAL DES TRANSPORTS	28
II-2-1 LES MEDICAMENTS HOMEOPATHIQUES	28
II-2-1-1 Les médicaments à utiliser en prévention.....	28
II-2-1-2 Les médicaments à utiliser en cas de symptômes.....	29
II-2-2 LES SPECIALITES UTILISABLES DANS LE MAL DES TRANSPORTS.....	30
III LA CONSTIPATION	31
III-1 LES MEDICAMENTS HOMEOPATHIQUES	31
III-2 RECOMMANDATIONS.....	33
III-3 LES SPECIALITES	33
IV LES PIQUES D'INSECTES	34
IV-1 LES MEDICAMENTS HOMEOPATHIQUES	34
IV-2 RECOMMANDATIONS	36
V LA SENSATION DE JAMBES LOURDES	36
V-1 LES MEDICAMENTS HOMEOPATHIQUES	37
V-2 LES SPECIALITES	39
VI LES PATHOLOGIES LIEES AU SOLEIL.....	40
VI-1 ALLERGIE AU SOLEIL	40
VI-1-1 LES MEDICAMENTS HOMEOPATHIQUES.....	40
VI-1-1-1 En prévention.....	40
VI-1-1-2 En curatif	41
VI-1-2 LES RECOMMANDATIONS	41
VI-2 COUP DE SOLEIL.....	42
VI-2-1 LES MEDICAMENTS HOMEOPATHIQUES.....	42
VI-2-2 LES RECOMMANDATIONS	43
VI-3 INSOLATION	44
VI-3-1 LES MEDICAMENTS HOMEOPATHIQUES.....	44
VI-3-2 LES RECOMMANDATIONS	45
VII LES REMEDES DU RHUME DES FOINS	46
VII-1 LES MEDICAMENTS HOMEOPATHIQUES.....	46
VII-2 RECOMMANDATIONS	48

TROISIEME PARTIE : HOMEOPATHIE ET PATHOLOGIES HIVERNALES	50
I LES FIEVRES.....	50
I-1 LES MEDICAMENTS HOMEOPATHIQUES	50
I-1-1 Les médicaments des fièvres hautes d’installation rapide	50
I-1-2 Médicaments des fièvres moyennes	51
I-1-3 Médicaments des fièvres en plateau	51
I-2 LES SPECIALITES.....	52
I-3 LES RECOMANDATIONS.....	53
II LES ETATS GRIPPAUX.....	53
II-1 LES MEDICAMENTS HOMEOPATHIQUES	54
II-2 TRAITEMENT PREVENTIF	55
II-3-1 Durant la période à risque	55
II-3-1-1 <i>Influenzinum</i> seul	56
II-3-1-2 Association <i>Influenzinum</i> et Sérum de Yersin.....	56
II-3-1-3 Association <i>Influenzinum</i> et Oscilloccinum®.....	56
II-3-1-4 Association <i>Influenzinum</i> et <i>Thymuline</i>	56
II-3-2 Après avoir été en contact avec une personne malade.....	57
II-3 LES SPECIALITES	58
III LES RHUMES	59
III-1 LES MEDICAMENTS HOMEOPATHIQUES	60
III-1-1 EN CAS DE CORYZA SEC	60
III-1-2 EN CAS DE CORYZA HUMIDE	60
III-1-2-1 Avec écoulement nasal aqueux non irritant.....	60
III-1-2-2 Avec écoulement nasal aqueux irritant.....	61
III-1-2-3 Avec écoulement nasal épais.....	61
III-1-2-4 Quelques particularités	62
III- 2 LES SPECIALITES	64
IV LES MAUX DE GORGE.....	65
IV-1 LES MEDICAMENTS HOMEOPATIQUES	65
IV-2 LES SPECIALITES.....	67
V APHONIE ET ENROUEMENT	67
V-1 LES MEDICAMENTS HOMEOPATHIQUES	68
V-2 LES SPECIALITES	70
VI LA TOUX	71
VI-1 LES MEDICAMENTS HOMEOPATHIQUES	72
VI-1-1 Les médicaments des toux sèches	72
VI-1-2 Les médicaments des toux rauques	73

VI-1-3 Médicaments des toux quinteuses	74
VI-1-4 Médicaments des toux grasses.....	75
VI-2 LES SPECIALITES.....	76
QUATRIEME PARTIE : HOMEOPATHIE ET DERMATOLOGIE, TRAUMATISME.....	77
I TRAITEMENT DES PLAIES.....	77
II L'ECZEMA	78
II- 1LES MEDICAMENTS HOMEOPATHIQUES	78
II-1-1 Au stade de la plaque rouge	78
II-1-2 Au stade des vésicules.....	79
II-1-3 Au stade de l'eczéma suintant.....	79
II-1-4 Au stade des squames.....	80
II-1-5 Au stade des fissures et crevasses	80
III L'HERPES	81
III-1 LES MEDICAMENTS HOMEOPATHIQUES	82
III-1-1 Le traitement préventif.....	82
III-1-2 Le traitement curatif.....	82
III-2 LES RECOMMANDATIONS	83
IV L'URTICAIRE.....	83
IV TRAUMATISME ET PRATIQUE SPORTIVE	85
IV-1 LES TRAUMATISMES.....	85
IV-2 LES AMPOULES	86
IV-3 LES CRAMPES.....	86
IV-3-1 Les médicaments homéopathiques	87
IV-3-2 Les recommandations	88
IV-4 LES COURBATURES	89
IV-5 L'ENTORSE.....	89
CINQUIEME PARTIE : HOMEOPATHIE ET PEDIATRIE	90
I LES POUSSEES DENTAIRES.....	90
I-1 LES MEDICAMENTS HOMEOPATHIQUES	90
I-2 LES SPECIALITES.....	92
II CAUCHEMARS ET TERREURS NOCTURNES CHEZ L'ENFANT ..	92
II-1 LES CAUCHEMARS	92
II-2 LES TERREURS NOCTURNES	92
II-3 LES SPECIALITES	93

III LES MANIFESTATIONS DERMATOLOGIQUES.....	93
III-1 LES CROUTES DE LAIT	93
III-2 L'ERYTHEME FESSIER.....	94
III-2-1 Les médicaments homéopathiques	94
III-2-2 Les recommandations	95
IV LA REGURGITATION CHEZ LE NOURRISSON	95
SIXIEME PARTIE : HOMEOPATHIE ET GROSSESSE.....	98
I LES TROUBLES BENINS DE LA GROSSESSE	98
I-1 ETATS NAUSEEUX ET VOMISSEMENTS	98
I-1-1 Les médicaments homéopathiques	98
I-1-2 Les recommandations	99
I-2 LES BRÛLURES GASTRIQUES	100
I-2-1 Les spécialités.....	100
I-2-2 Les recommandations	100
I-3 LES FRINGALES	101
I-4 LA CONSTIPATION.....	101
II L'ACCOUCHEMENT	102
II-1 PREPARATION A L'ACCOUCHEMENT	102
II-2 SUITES DE COUCHE.....	103
III L'ALLAITEMENT	103
III-1 En cas d'insuffisance de la montée de lait	103
III-2 En cas d'engorgement (congestion locale)	104
III-3 Les petites complications	105
III-3-1 Les douleurs du sein	105
III-3-2 Les crevasses.....	106
SEPTIEME PARTIE : HOMEOPATHIE ET SYMPTOMES DIVERS ...	108
I LES TROUBLES PSYCHIQUES.....	108
I-1 LES REMEDES DE L'ANGOISSE.....	108
I-2 LES REMEDES DU TRAC	109
I-3 LES REMEDES DU STRESS	110
I-4 LES REMEDES DE L'INSOMNIE.....	111
I-4-1 Les remèdes des difficultés d'endormissement.....	112
I-4-2 Les remèdes des difficulté d'endormissement à cause de la fatigue..	113
I-4-3 Les remèdes des difficultés d'endormissement malgré une sensation de sommeil.....	113
I-4-4 Les remèdes des insomnie par réveils nocturnes multiples.....	113
I-5 LES SPECIALITES DES TROUBLES PSYCHIQUES	115

II LES MAUX DE TÊTE.....	116
CONCLUSION.....	120
BIBLIOGRAPHIE	121
Index des Tableaux.....	127

INDEX DES SOUCHES CITEES

- Aconitum napellus*: 44, 50, 68, 72, 108, 112.
- Actea racemosa*: 88, 102, 118.
- Aesculus hippocastanum*: 37.
- Aethusia cynapium* : 96.
- Allium cepa*: 46, 61.
- Aloe*: 26.
- Alumina*: 32, 101.
- Ambra grisea*: 108, 112.
- Ammonium muriaticum*: 47.
- Antimonium crudum* : 26, 27, 81, 96, 101.
- Antimonium tartaricum*: 75.
- Apis mellifica*: 34, 40, 41, 45, 48, 66, 78, 82, 84, 86, 94, 104.
- Argentum nitricum*: 28, 97, 109, 111.
- Arnica montana*: 38, 69, 77, 85, 86, 89, 102, 103, 113.
- Arum triphyllum*: 68.
- Arundo donax*: 47.
- Arsenicum album*: 25, 38, 47, 61, 80, 111, 113.
- Arsenicum iodatum*: 80.
- Asa foetida*: 104
- Belladonna*: 35, 41, 42, 44, 51, 60, 65, 68, 72, 77, 78, 90, 94, 104, 113, 116.
- Borax*: 30, 91.
- Bryonia alba* : 32, 38, 45, 51, 55, 63, 73, 89, 105, 117.
- Bufo rana*: 35.
- Calcarea carbonica*: 96.
- Calcarea fluorica*: 38.
- Calendula*: 82.
- Cantharis*: 35, 44, 79, 86.
- Castor equi*: 106.
- Caulophyllum*: 102.
- Causticum*: 68.
- Chamomilla vulgaris*: 90, 95.
- China rubra*: 25, 103, 113.
- Cina*: 91.
- Cocculus indicus*: 29, 99, 113.
- Coccus cacti*: 74.
- Coffea cruda*: 91, 112.
- Collinsonia*: 102.
- Colocynthis*: 87.
- Corallium rubrum*: 74.
- Croton tiglium*: 79, 105, 107.
- Cuprum metallicum*: 87, 96.

- Dioscorea vilosa*: 88.
Dolicho pruriens: 84.
Drosera: 74.
Dulcamara: 62, 85.
Eupatorium perforatum: 55.
Euphrasia officinalis: 46, 60.
Ferrum phosphoricum: 51.
Gelsemium sempervirens: 28, 45, 52, 54, 61, 108, 110, 112, 117.
Glonoinum : 44.
Graphites : 32, 77, 79, 80, 93, 94, 103, 106.
Hamamelis virginia : 37.
Hepar sulphur: 74.
Hydratis canadensis: 62, 102.
Hyoscyamus niger: 92.
Hypericum perforatum: 41.
Ignatia amara: 28, 32, 98, 102, 108, 109, 111, 117.
Influenzinum: 56.
Ipeca: 26, 27, 75, 96, 98.
Iris versicolor: 117.
Kalium bichromicum: 62.
Kalium iodatum: 61.
Kalium muriaticum: 61.
Kalium phosphoricum: 118.
Kreosetum: 91.
Lac caninum: 105.
Lachesis mutus: 39, 66, 91.
Ledum palustre: 34.
Lycopodium: 66, 84, 94.
Magnesia phosphorica: 88.
Mercurius bi-iodatus: 66.
Mercurius proto-iodatus: 66.
Mercurius solubilis: 62, 65, 75.
Mezereum: 79, 82.
Muriaticum acidum: 41.
Naphtalinum: 47.
Natrum muriaticum: 40, 109.
Natrum sulfuricum: 80, 117.
Nitricum acidum: 80, 107.
Nux vomica: 28, 32, 47, 63, 96, 99, 104, 110, 112, 113, 118.
Opium: 32.
Petroleum: 29, 81, 99.
Phellandrium: 106.
Phosphoricum: 90.
Phytolacca: 65, 105, 106.
Platina: 31.
Plumbum: 33.
Podophyllum: 26, 91.
Pollens: 48.
Poumon histamine: 48.
Psorinum: 118.
Pulsatilla: 26, 38, 62, 75, 85.
Pyrogenium: 35, 43, 63, 77.
Rheum officinale: 90.

Rhus toxicodendron: 52, 55, 63, 68,
79, 82, 85, 95, 106, 113.

Ricinus communis: 103, 105.

Robinia: 100.

Rumex crispus: 73.

Ruta graveolens: 89.

Sabadilla: 47.

Sambucus nigra: 60.

Sanguinaria canadensis: 47, 117.

Sepia: 93, 95, 99, 101.

Spongia tosta: 68, 73.

Staphysagria: 39, 77, 80, 103, 111.

Stramonium: 92.

Sticta pulmonaria: 60.

Sulfuricum acidum: 100.

Symphoricarpus racemosus: 99.

Tabacum : 29, 99.

Tarentula cubensis: 35.

Thymuline : 56.

Trachinus vipera: 35.

Urtica urens: 35, 84, 103.

Vaccinotoxinum: 82.

Valeriana officinalis: 96, 112.

Veratrum album: 25.

Vinca minor: 93.

Viola tricolor: 93.

Vipera redi: 37.

Zincum metallicum: 38.

INTRODUCTION

L'homéopathie est une méthode thérapeutique qui de la même manière que les autres médecines dites « douces » (phytothérapie, aromathérapie...) est actuellement en pleine expansion.

Cette méthode thérapeutique convient à un très large public et ce pour diverses raisons. Contrairement à ce qui est prétendu, l'homéopathie n'est pas une médecine d'action lente. De plus, si elle est convenablement appliquée, elle a l'avantage d'être non toxique, non iatrogène, de ne pas potentialiser, ni d'annuler l'action d'autres traitements et surtout elle ne risque pas de masquer l'évolution d'une maladie en faisant disparaître des symptômes qui pourraient servir au diagnostic de celle-ci.

Mais bien qu'elle donne généralement entière satisfaction, l'homéopathie est une méthode qui a ses limites. Il faut en être conscient et reconnaître la nécessité d'avoir recours, dans certains cas, à l'allopathie.

Notre travail n'a pas la prétention d'exposer l'ensemble des problèmes de santé rencontrés dans le cadre de la vie courante, ni la totalité des solutions homéopathiques. Nous n'envisagerons en effet que les pathologies pour lesquelles le pharmacien est très régulièrement sollicité et les conseils pratiques et homéopathiques qui doivent les accompagner.

Cependant il est à noter qu'il n'existe pas un seul type de trousse à pharmacie mais des trousse qu'il faut moduler en fonction de l'individu (âge, sexe...), de son environnement (saisons) et de son activité (pratique sportive, examens...).

<p style="text-align: center;">PREMIERE PARTIE : GENERALITES</p>
--

I HISTORIQUE

Samuel Hahnemann (1755-1843) eut l'idée de l'homéopathie au cours d'une auto-expérimentation qu'il effectua avec du quinquina. L'écorce de cet arbre d'Amérique du Sud était connue en Europe depuis 1640 comme remède efficace contre la fièvre. Un jour de 1790 le docteur Hahnemann eut l'occasion d'en prendre, alors qu'il se portait bien : il voulait savoir ce que le quinquina était capable de provoquer chez l'individu sain. Il eut la surprise de développer une fièvre analogue à celle que combat cette écorce ! Il venait de réaliser la première expérience pathogénique. Il avait lu dans Hippocrate, Paracelse et surtout chez Cullen quelque chose sur le fait que les semblables pouvaient guérir les semblables. Son grand mérite fut d'exploiter systématiquement cette idée, de noter les symptômes provoqués par diverses substances chez l'homme en bonne santé et de vérifier qu'elles pouvaient guérir les malades présentant les mêmes symptômes. Latente depuis l'Antiquité, l'homéopathie était en train de naître. Prudent et soucieux de ne livrer au monde que des faits contrôlables, Hahnemann ne publia son premier livre, l'Organon, qu'en 1810, soit vingt ans après sa première expérience. On peut y lire paragraphe 25 : « Une affection dynamique, dans l'organisme vivant, est éteinte d'une manière durable par une plus forte, lorsque celle-ci, sans être de même espèce qu'elle, lui ressemble beaucoup quant à la manière dont elle se manifeste. » (12).

II DEFINITION DE L'HOMÉOPATHIE

Étymologiquement le mot « homéopathie » vient des mots grecs *omion* signifiant analogue ou le semblable et *pathos*, souffrance ou maladie, ce qui dit bien « soigner les malades par les semblables », par opposition à l'allopathie où *allos* signifie contraire (30).

La commission d'étude sur l'homéopathie du Conseil National de l'Ordre des Médecins, dans un rapport adopté le 11 et 12 octobre 1997, propose la définition suivante : « L'homéopathie est une méthode thérapeutique basée sur le trépied conceptuel d'Hahnemann : similitude, globalité, infinitésimalité. Administration à des doses très faibles ou infinitésimales de substances susceptibles de provoquer à des concentrations différentes chez l'homme en bonne santé (pathogénésie), des manifestations semblables aux symptômes présentés par le malade » (30).

Selon la Pharmacopée française de 1983 : « Les préparations homéopathiques sont obtenues à partir de produits, substances ou compositions appelées souches homéopathiques par la méthode de déconcentrations successives dites hahnemanniennes. Elles sont habituellement désignées par le nom latin de la souche suivi de l'indication du degré de dilution » (30).

III LES PRINCIPES FONDAMENTAUX

La thérapeutique homéopathique s'appuie sur trois postulats, d'inégale importance, mais étroitement liés et complémentaires :

- le principe de similitude, indispensable et primordial ;
- le principe d'infinitésimalité, conséquence tirée de l'expérience ;
- le principe de globalité, se traduisant par la prise en considération autant du malade que de sa maladie.

III-1 LE PRINCIPE DE SIMILITUDE

Hahnemann fit reposer sa doctrine sur le principe de similitude, qui s'énonce ainsi : toute substance susceptible de produire, à dose pondérable, un tableau morbide chez un sujet en bonne santé et sensible à cette substance, est capable de guérir si on l'utilise à dose infinitésimale (excepté dans le cas où existent des lésions irréversibles), un tableau pathologique identique au premier (30).

Ceci est résumé par le Docteur Jouanny (1981) en trois propositions :

- toute substance pharmacologiquement active provoque chez un individu sain et sensible un ensemble de symptômes caractéristiques de cette substance ;
- tout individu malade présente un ensemble de symptômes morbides caractéristiques de sa maladie, les symptômes devant être compris comme l'ensemble des changements dans la manière de sentir ou d'agir du malade, du fait de sa maladie ;
- la guérison (disparition de l'ensemble des symptômes) peut être obtenue par la prescription à dose faible ou infinitésimale de la substance dont les symptômes généraux de sa maladie et les symptômes qui lui sont propres, sont couverts par les symptômes expérimentaux du remède (19).

III-2 LE PRINCIPE D'INFINITESIMALITE

L'utilisation en homéopathie de produits dilués est le deuxième principe majeur qui découle des recherches d'Hahnemann et de ses successeurs. Plus la préparation est diluée et agitée (on utilise dans ce cas le terme de « dynamisation » ou de « succussion »), plus son pouvoir thérapeutique augmente et, par conséquent les signes, obtenus chez le sujet qui l'a ingérée, sont significatifs et caractéristiques.

Il n'est d'ailleurs pas exclu d'observer des réactions que l'on pourrait qualifier de singulières, ce qui illustre la multiplicité des réactions individuelles. L'efficacité de ce fait est étroitement liée à la dilution, et présente l'avantage de ne pas être associée à des effets secondaires.

Le tableau I illustre la place particulière que l'utilisation de doses infinitésimales confère à l'homéopathie parmi les diverses disciplines médicales.

Dose de la substance	Discipline médicale
Toxique	Toxicologie
Sub-toxique	Pharmacologie
Faible	Immunologie
Infinitésimale	Homéopathie

tableau I : Relations entre les doses et les disciplines médicales

(30)

L'infinitésimalité est une conséquence nécessaire, mais seule la similitude caractérise l'homéopathie (30).

Le niveau de dilution d'un médicament est fonction du niveau de similitude entre les signes que présente le malade et ceux que l'on retrouve dans la pathogénésie du remède, la pathogénésie étant le recueil des symptômes provoqués expérimentalement chez un homme sain. L'ensemble des pathogénésies constitue la matière médicale homéopathique (33).

Plus la similitude symptômes-pathogénésie est grande, plus le niveau de dilution est élevé. Par ailleurs, plus le tableau clinique présente un caractère violent, aigu, plus l'intervalle entre les prises doit être bref (33).

III-3 LE PRINCIPE DE GLOBALITE

L'homéopathie est une conception médicale qui considère l'organisme comme un ensemble psychique et organique. L'homéopathie ne vise donc pas seulement à traiter un symptôme, à cibler un organe particulier. Elle s'intéresse à la totalité de l'individu, à son physique comme à son mental (4).

La pathologie est une réponse de l'organisme à une agression ou à un déséquilibre. Elle peut être aiguë, alors la similitude doit s'établir entre le tableau clinique ponctuel observé et la Matière Médicale homéopathique retenue par le praticien. Mais à l'affection, peut correspondre aussi un trouble chronique. Dans ce cas, la notion de terrain ou de mode réactionnel répond à la recherche de la globalité de l'individu souffrant. Le terrain, propice à certaines manifestations morbides, a été défini comme une diathèse. Ce terme de diathèse (du grec *diathesis* : disposition) se comprend comme un « ensemble de symptômes distincts, atteignant simultanément ou successivement le même sujet et supposés relever de la même cause » (30).

Il en ressort deux grandes catégories de médicaments :

- les médicaments de « fond », prescrits souvent en hautes dilutions et en dose unique par le médecin pour des maladies chroniques ;
- les médicaments « symptomatiques » ou fonctionnels qui résultent de l'application directe de la loi de similitude (33).

IV DE LA SOUCHE A LA FORME GALENIQUE

IV-1 LES SOUCHES UTILISEES

On désigne sous le terme de souche tout produit, substance ou composition qui servira de point de départ aux dilutions hahnemanniennes. Elles peuvent être d'origine végétale, animale, minérale ou organique.

IV-1-1 LES SOUCHES VEGETALES

Les souches d'origine végétale sont obtenues par macération alcoolique de plantes (ou parties de plantes) fraîches ou plus rarement desséchées. La macération a lieu dans des cuves en acier inoxydable, pendant trois semaines au minimum. Après macération, les teintures mères sont décantées, filtrées, conservées dans des conditions particulières (température, luminosité réduite, aération...) et contrôlées de façon rigoureuse (26).

IV-1-2 LES SOUCHES ANIMALES

Les souches d'origine animale sont obtenues par macération alcoolique au 1/20^e d'animaux entiers vivants (*Apis mellifica*, abeille entière ; *Formica rufa*, fourmi rouge) ou de certaines parties ou organes d'animaux ou de sécrétions (*Sepia*, encre de seiche) ou encore de venin (*Lachesis*, venin de *Bothrops surucu* ; *Vipera*, venin de *Vipera aspis*) (26).

On peut ajouter les souches destinées à l'organothérapie ; ce sont des extraits d'organes utilisés sous forme de poudres d'organes desséchés par lyophilisation. Pour ces substances organothérapeutiques, il n'existe pas de teinture mère établie à partir de l'organe desséché qui sert de souche (13).

IV-1-3 LES SOUCHES CHIMIQUES

Ces souches organiques ou minérales comprennent des corps simples (métaux, métalloïdes) ou composés (hormones, vitamines), des complexes chimiques d'origine naturelle (*Natrum muraticum*, *Calcareo ostreica*) et des produits ou mélange définis seulement par leur mode de préparation (*Mercurius solubilis*, *Causticum*) (13, 26).

IV-1-4 LES BIOTHERAPIQUES

Ces souches sont des produits non chimiquement définis tels que sérums, vaccins, toxines, anatoxines, bactéries, virus (*Tuberculinum*, obtenu à partir de cultures de *Mycobacterium tuberculosis*), de sécrétions ou d'excrétions pathologiques (*Psorinum*, obtenu à partir de lysat de sérosité de lésions de gale) (26).

IV-1-5 LES HETERO-ISOTHERAPIQUES

Ce sont des allergènes pollens, poils de chat, acariens, cigarettes... Tous les isothérapeutiques ne sont délivrés que sur prescription médicale (6).

IV-2 LES FORMES GALENIQUES

IV-2-1 LES GRANULES ET LES GLOBULES

Les granules sont de petites sphères constituées d'un mélange de saccharose-lactose que l'on imprègne de la dilution voulue (33).

Les granules sont à laisser fondre dans la bouche ou sous la langue, 5 minutes avant les repas ; le passage dans le sang à travers la muqueuse est

immédiat. Si les enfants les croquent ou les avalent, le passage se fera quand même, d'abord dans la bouche puis dans l'œsophage et enfin dans l'estomac si le sujet est à jeun. Quand des symptômes apparaissent, il faut prendre 5 granules 6 fois par jour pendant 3 jours. Ensuite si l'amélioration est nette 5 granules 3 fois par jour pendant 7 jours, même si la guérison semble obtenue pour éviter une rechute.

Pour les nourrissons ou les petits enfants, au lieu de prescrire 5 granules de 2 ou 3 médicaments différents 6 fois par jour, on peut diluer 20 granules de chaque médicament dans un demi-biberon d'eau et le faire boire dans la journée en 6 à 10 prises. Il faut bien secouer le flacon jusqu'à dilution complète des granules pour que toute la solution soit active (26).

La dose est un petit tube rempli de minuscules granules appelés globules, à prendre entièrement en une seule fois. L'absorption au niveau de la langue serait plus rapide et la diffusion dans l'organisme plus importante. Il existe une équivalence entre dose et granule : à 10 granules correspond 1 dose (26).

IV-2-2 LES GOUTTES

Les gouttes ont pour excipient de l'alcool à 30° et sont à utilisées pures ou diluées dans un peu d'eau. Il s'agit le plus souvent de basses dilutions type DH (décimale hahnemannienne) ou de teintures mères (33).

Pour les gouttes comme l'absorption se fait surtout dans l'estomac, il vaut mieux être à jeun, et attendre 10 à 15 minutes avant de manger. Les gouttes sont prises avec un peu d'eau ou même pures. Si par oubli elles sont prises après le repas il faut les garder 1 à 2 minutes dans la bouche avant de les avaler, pour augmenter l'absorption perlinguale (26).

IV-2-3 LA TRITURATION

Elle est employée pour des déconcentrations basses de souches insolubles. L'excipient utilisé est le lactose (28).

Une trituration est une poudre qui sera absorbée rapidement dans la bouche, comme les granules, mais elle est moins sucrée pour les diabétiques et sans alcool pour ceux qui ne le supportent pas.

IV-2-4 LES SUPPOSITOIRES

Les suppositoires sont préparés en utilisant généralement comme excipient des glycérides hémisynthétiques solides ou du beurre de cacao. La souche ou la dilution homéopathique préparée dans l'alcool à 30% est incorporée à l'excipient à raison de 0,25g pour un suppositoire de 2g.

Tout remède homéopathique peut être prescrit en suppositoire, mais comme l'absorption par voie perlinguale pour les granules ou les gouttes est instantanée, le suppositoire qui est connu pour son absorption intestinale n'est pas plus performant (26, 28).

IV-2-5 LES AMPOULES BUVABLES ET INJECTABLES

L'ampoule buvable contient 1 millilitre de la dilution concernée. Les solutions buvables destinées à être dispensées en ampoule sont préparées en utilisant généralement comme véhicule, pour la dernière déconcentration, l'alcool à 15%.

Les ampoules injectables sont préparées en utilisant l'eau pour préparation injectable comme véhicule pour la dilution centésimale immédiatement inférieure à celle délivrée et le soluté de chlorure de sodium à 0,9% comme véhicule pour la dernière déconcentration. Le médecin homéopathe peut utiliser

des ampoules injectables en intramusculaire, en sous-cutané ou en intraveineuse (26, 28).

V RECOMMANDATIONS D'UTILISATION

V-1 LES DANGERS DE L'AUTOMEDICATION

Les médicaments de la trousse homéopathique doivent se limiter à des indications simples, concernant la petite pathologie quotidienne que l'on appelle communément les « petits maux ». L'utilisateur de cette trousse pourra prendre un traitement homéopathique dès le début des symptômes d'une affection aiguë, bénigne, ou facilement maîtrisable. Les maladies chroniques et/ou récidivantes nécessitent une consultation médicale (33).

On distingue plusieurs sortes de maladies aiguës :

- les maladies localisées, aiguës ou accidentelles : par exemple une entorse, une laryngite ;
- les maladies infectieuses comme la grippe ;
- les symptômes fonctionnels aigus, suite à une peur, une contrariété ou un stress ;
- et les épisodes aigus en rapport avec un état chronique tel qu'une crise d'urticaire ou un herpès labial (33).

Pour toute maladie qui ne s'améliore pas ou qui s'aggrave en 24 heures, il faut consulter un médecin homéopathe ou allopathe.

Si un traitement allopathique est en cours, il ne faut pas le supprimer. La prise de médicaments homéopathiques et allopathiques n'est pas incompatible, leur action ne se situant pas au même niveau, mais au contraire permettant une synergie thérapeutique (28).

V-2 CAFE, MENTHE, TABAC ET HOMEOPATHIE

Les expérimentations sur les animaux réalisés avec ou sans menthe n'ont pas montré de différence dans les résultats thérapeutiques, de même pour le café ou le tabac. Mais, dans le doute, il faut éviter tous ces produits au moment de la prise des médicaments homéopathiques (26).

Par contre, ces mêmes médicaments peuvent être altérés par certaines substances volatiles comme le camphre (33).

V-3 PEUT-ON TOUCHER LES GRANULES ?

Il y a 30 ou 40 ans, les granules étaient imprégnés seulement en périphérie, et si on les touchait plusieurs fois, on les rendait inactifs. Mais les laboratoires ayant fait des progrès, les granules sont actuellement imprégnés en profondeur. Par conséquent, si on manipule les granules l'incidence sur leur activité est moindre (26).

En outre, il faut éviter de les soumettre à une forte chaleur (température supérieure à 40°C), l'activité des tubes granules et globules pouvant être alors modifiée (33).

V-4 POSOLOGIE

Il est préférable de prendre les médicaments homéopathiques à distance des repas (15 minutes avant, ou 30 minutes après).

Le choix de la forme galénique tient compte du mode d'utilisation : répétition dans la journée ou prise unique journalière ou mensuelle, facilité d'emploi.

Le tube dose convient tout particulièrement à une prise unique.

Le tube granule est une forme facile à avoir sur soi si la prise de médicament est à répéter dans la journée. Il est admis que la fréquence d'administration des médicaments dépend de la hauteur de la dilution :

- les dilutions basses (4CH/5CH) ou moyennes (7CH/9CH) ont une action limitée dans le temps ; elles correspondent à des signes locaux ou généraux et sont administrées en général deux à trois fois par jour jusqu'à disparition des symptômes, en particulier dans les cas aigus ;
- les dilutions hautes (15CH/30CH), sont généralement utilisées pour les maladies chroniques et les types sensibles et donc prescrites par le médecin à raison d'une fois par semaine ou par quinzaine (26).

DEUXIEME PARTIE : HOMEOPATHIE ET PATHOLOGIES ESTIVALES

Les remèdes homéopathiques, par leur présentation, ont l'avantage d'être légers, faciles à transporter comme à prendre, ne nécessitant ni eau, ni verre, ni cuillère.

Ils sont peu encombrants et les tubes granules ou doses en particulier prennent peu de place dans la trousse à pharmacie et par conséquent les bagages généralement très chargés.

Chaque médicament homéopathique est désigné par son nom scientifique, le plus souvent en latin, ce qui permet une dénomination internationale : l'homéopathie est, en effet, connue dans la plupart des pays. Dans certaines régions d'Europe, elle est même très développée et le touriste pourra ainsi retrouver ses médicaments en Allemagne, Suisse, Belgique, Italie, Portugal, Espagne (25).

I LES DIARRHEES

La diarrhée est définie comme l'évacuation trop rapide de selles trop liquides. Elle devient pathologique lorsque la fréquence de ce dysfonctionnement dépasse 6 selles par jour (30).

Par conséquent, une évacuation répétée de selles normales ne constitue pas une diarrhée. La diarrhée n'est pas une maladie, mais un symptôme dont on doit rechercher l'étiologie.

Une consultation médicale est nécessaire lorsque :

- la diarrhée est chronique ;
- l'état général du malade et son âge l'imposent. Elle peut être dangereuse pour une personne âgée et pour les nourrissons en raison du risque de déshydratation brutale auquel elle expose ;
- la diarrhée persiste après 24 heures de traitement ou si elle s'accompagne de fièvre ou de saignements.

Les diarrhées aiguës ont plusieurs étiologies. Elles sont soit d'ordre alimentaire, soit liées à des circonstances bloquant la digestion (exemple boire froid pendant la digestion ou coup de chaleur).

La diarrhée peut être également en relation avec la prise abusive de laxatifs ou de certains médicaments (colchicine) aboutissant à des selles mousseuses, acides, par phénomène osmotique.

Les diarrhées aiguës sont souvent d'origine microbienne ou virale. Elles peuvent être également parasitaires (diarrhées amibiennes) (6).

La « turista » est une diarrhée très fréquente, comme son nom l'indique, chez les touristes. Elle se manifeste par plus de trois selles liquides par jour, des douleurs abdominales, une température élevée et une grande fatigue. En outre, la consommation de fruits et de légumes crus qui poussent à profusion dans les pays exotiques, est bien adaptée au climat mais modifie de ce fait les habitudes alimentaires du voyageur et ces changements risquent de perturber son système digestif et d'entraîner quelques troubles.

A condition qu'elle soit aiguë, accidentelle et non accompagnée de fièvre, on peut venir à bout d'une diarrhée due généralement à un écart ou à un refroidissement et fréquente lors de séjours à l'étranger à l'aide de remèdes homéopathiques choisis en fonction de l'aspect des selles, des symptômes associés et des conditions d'apparition (25).

I-1 LES MEDICAMENTS HOMEOPATHIQUES DES DIARRHEES

China rubra est indiqué dans toutes les déperditions de liquides organiques entraînant de la faiblesse et sera donc utile dans tous les types de diarrhées (6).

China rubra sera donné à une dilution de 9 CH, 5 granules après chaque selle non moulée, avec les caractéristiques suivantes :

- selles comme de l'eau, jaunâtres ou vert clair ;
- épuisement après la selle, sans douleur, avec gaz nauséabonds ;
- ballonnements de tout l'abdomen ;
- survenant surtout l'été, à cause des fruits, de lait et d'alcool (6, 16, 26, 38).

Arsenicum album 9 CH sera utilisé, à raison de 5 granules après chaque selle liquide dans les cas suivants :

- selles de très mauvaise odeur, foncées, brûlantes comme du feu au passage de l'anus ;
- selles d'origine infectieuse, après ingestion d'un aliment avarié (poissons ou viandes abîmés, coquillages souillés, eaux polluées) (6, 26, 38).

Veratrum album 9 CH (5 granules après chaque selle) est indiqué en cas :

- de diarrhée provoquée par des fruits ;
- de sueurs froides, de douleurs abdominales crampoïdes ;
- de grande faiblesse et de défaillance.

On peut conseiller d'emporter à l'étranger particulièrement dans les pays chauds *Arsenicum album* et *Veratrum* qui pourront être donnés en première intention (6, 16).

Antimonium crudum 9 CH sera utilisé à raison de 5 granules après chaque selle, dans les cas suivants :

- selles mi-solides, mi-liquides, aqueuses, mêlées de matières solides ;
- après un excès alimentaire, un écart de régime (cas du voyage à l'étranger) ;
- lorsque la langue est saburrale, couverte d'un enduit blanc, très épais (6, 26).

Ipeca 9 CH (5 granules après chaque selle) conviendra dans les circonstances suivantes :

- selles mousseuses, verdâtres ;
- en cas de surcharge alimentaire ;
- s'il y a des ténesmes ;
- une hypersalivation (6, 26, 38).

Pulsatilla 9 CH (5 granules après chaque selle) quand :

- il n'y a jamais deux selles semblables ;
- le malade est attiré par le gras, les glaces, les pâtisseries ;
- la langue est blanche, avec une haleine fétide (6).

Aloe 9 CH (5 granules après chaque selle) convient aux :

- diarrhées avec mucus ;
- impérieuses en jet ;
- aggravées par la nourriture, la boisson ;
- accompagnés de beaucoup de gargouillements et de gaz (6, 25).

Podophyllum 9 CH (5 granules après chaque selle) est le médicament des diarrhées profuses, aqueuses, jaunâtres, fétides, explosives en jet, irritantes et épuisantes qui se déclarent le matin de bonne heure par temps chaud et suivies d'une intense sensation de faiblesse et de vide abdominal.

Podophyllum peut être prescrit en cas de turista (6, 16, 24, 38).

I-2 RECOMMANDATIONS EN CAS DE DIARRHÉE

Il convient d'emporter quoi qu'il en soit, un tube d'*Aloe* composé, afin d'avoir recours, en cas de besoin, à trois granules toutes les heures (25).

Il est utile de suivre, avec la prise de ces médicaments, quelques règles hygiénodiététiques à savoir :

- avoir un apport hydrique suffisant pour compenser les pertes hydro-électrolytiques ;
- assurer un lavage des mains à l'eau après être allé à la selle et avant chaque repas ;
- privilégier les féculents (riz, pâtes, pommes de terre), les viandes maigres, les fromages à pâte cuite, les yaourts, les bananes les pommes, les carottes, les coings ;
- éviter les fibres, les jus de fruits, les épices et l'alcool pour ne pas irriter le tube digestif (13, 24).

II LES VOMISSEMENTS ET MAL DES TRANSPORTS

II-1 LES VOMISSEMENTS

Ipeca 7 CH sera recommandé à raison de 5 granules toutes les 2 heures, à espacer dès amélioration pour traiter les nausées constantes avec des vomissements qui ne soulagent pas. La langue est normale, rose et il y a une salivation intense avec absence de soif (12, 18, 26).

Antimonium crudum 7 CH (5 granules toutes les 2 heures, à espacer dès amélioration) sera conseillé pour les vomissements avec une langue chargée (enduit épais blanchâtre), avec une diarrhée, survenant après un gros repas riche en aliments gras, des pâtisseries, et après un bain froid (12, 18, 26).

Nux vomica 9 CH (5 granules toutes les 2 heures à espacer dès amélioration) convient en cas de sensation de poids sur l'estomac amélioré par les vomissements, vomissements survenant après un repas inhabituel avec alcool, épices et accompagnés de maux de tête; la langue présente un enduit jaunâtre sur le fond. Il est également un remède de gastro-entérite après une grande colère (12, 18, 26).

II-2 LE MAL DES TRANSPORTS

Le mal des transports est un malaise accompagné dans un premier temps de vertiges, d'une plus ou moins grande pâleur de la face et d'un mal de tête. Apparaissent ensuite des nausées et très souvent des vomissements douloureux. Le mal des transports prend naissance au niveau de l'oreille interne, le labyrinthe étant particulièrement sensible aux accélérations. Les médicaments homéopathiques permettant de traiter le mal des transports, soulagent presque toujours cette affection et souvent la font disparaître sans entraîner d'effets secondaires. Utilisés préventivement, il semble même qu'ils permettent d'éviter tous les troubles dus à une translation agitée (mal de mer) (6, 25).

II-2-1 LES MEDICAMENTS HOMEOPATHIQUES

II-2-1-1 Les médicaments à utiliser en prévention

Ces médicaments permettent de prendre en charge le stress lié au départ ; Les remèdes sont à prendre 48 heures avant le départ, à raison d'une dose en 15 CH. Il s'agit de *Nux vomica*, *Ignatia amara*, *Gelsemium* et *Argentum nitricum* (16, 25).

II-2-1-2 Les médicaments à utiliser en cas de symptômes

Cocculus indicus 7 CH à raison de 5 granules 3 fois par jour, sera indiqué la veille du départ, puis 5 granules 1 heure avant le départ puis toutes les heures durant le trajet. Ce médicament concerne les nausées intenses avec vomissements, défaillance et violents vertiges. Le patient a une aversion pour les aliments, pour leur odeur, pour les boissons et le tabac. Il a un goût métallique dans la bouche. Ces symptômes sont aggravés en mangeant, en bougeant les yeux, à la vue du mouvement, au grand air (désir de rester dans la cabine, de garder les vitres fermées) et améliorés par la chaleur. *Cocculus indicus* permet de prévenir les troubles dus aux changements de fuseaux horaires (25, 26, 38).

Tabacum 7 CH, 5 granules 3 fois par jour sera prescrit la veille du départ, puis 5 granules 1 heure avant et toutes les heures durant le trajet, en cas de nausées incessantes, de vomissements au moindre mouvement, accompagnées de sueurs froides. Le malade éprouve une sensation de défaillance, de faiblesse partant du creux de l'estomac et des palpitations. Les symptômes sont aggravés par l'odeur du tabac et améliorés au grand air (désir d'aller sur le pont, de baisser les vitres), en se découvrant et en fermant les yeux.

Si la loi de similitude peut être strictement appliquée, il faut donner le remède symptomatique correspondant sinon il faut préférer une formule composée qui satisfera le plus grand nombre (16, 25, 26, 38).

Petroleum 7 CH, on conseillera 5 granules 3 fois par jour la veille du départ, puis 5 granules 1 heure avant le départ et toutes les heures durant le trajet. Le malade est victime de sueurs froides, d'états nauséux, tout proche du vomissement. Il a une sensation de vide et de froid à l'estomac. Il est aggravé en cas de voyage en sens inverse de la marche du véhicule et amélioré en mangeant, en fermant les yeux et par la chaleur (16, 25, 26, 38)

Borax 7 CH, on utilisera 5 granules 3 fois par jour la veille du départ, puis 5 granules 1 heure avant le départ et toutes les heures durant le trajet. Le malade présentera les caractéristiques suivantes :

- une pâleur, des vertiges et des nausées ;
- une aggravation par les mouvements de translation de haut en bas et d'inclinaison en avant (16, 25, 38).

II-2-2 LES SPECIALITES UTILISABLES DANS LE MAL DES TRANSPORTS

Elles sont regroupées dans le Tableau II.

Spécialités	Laboratoire	Composition	Posologie
Cocculine® Comprimés et doses	Boiron	- <i>Cocculus</i> 4 CH ; - <i>Nux vomica</i> 4 CH ; - <i>Tabacum</i> 4 CH ; - <i>Petroleum</i> 4 CH.	2 comprimés ou 1 dose la veille juste avant le départ 2 comprimés ou 1 dose, dès l'apparition des symptômes à répéter si besoin
Dolitravel® Comprimés sublinguaux	Dolisos	- <i>Cocculus</i> 5 CH; - <i>Tabacum</i> 4 CH; - <i>Petroleum</i> 5 CH.	1 comprimé à prendre une heure avant le départ et au moment de partir, à renouveler toutes les heures si nécessaires
Homéogène 21® Comprimés	Boiron	- <i>Cocculus</i> 5 CH; - <i>Tabacum</i> 3CH; - <i>Nux vomica</i> 2 CH.	2 comprimés la veille et 1 heure avant le départ, 1 Comprimé toutes les 30 minutes pendant le voyage
Lehning complexe n°13® Gouttes buvables	Lehning	- <i>Cocculus</i> D8 ; - <i>Nux vomica</i> D4.	20 gouttes 3 fois par jour (1dose diminuée de moitié ou de ¾ chez l'enfant)
Nausetum® comprimés sublinguaux	Arkopharma	- <i>Cocculus indicus</i> 5C H; - <i>Nux vomica</i> 5 CH; - <i>Tabacum</i> 5 CH.	1 comprimé 1 heure avant le départ à renouveler si besoin toutes les heures. (maximum 6 par jour)

tableau II Spécialités homéopathiques visant à traiter le mal des transports (4, 30, 38, 39).

II LA CONSTIPATION

Il s'agit d'un retard d'évacuation du bol fécal, avec un séjour prolongé dans l'intestin.

L'émission de selles, dures, n'a lieu qu'à intervalle de deux, trois voire huit jours. Cela peut être dû à une trop grande inactivité (ce peut être le cas au cours de voyages prolongés en voiture, en car...), à des modifications dans les habitudes alimentaires et les conditions de vie quotidienne (c'est souvent le cas en vacances), les odeurs, la malpropreté des lieux, l'absence de sièges pouvant aussi jouer un rôle. Enfin, la survenue d'une constipation peut être liée à un manque d'eau dans les selles suite à une prise de boisson insuffisante.

L'homéopathie ne doit être utilisée qu'en cas de constipation passagère comme c'est le cas en vacances, en cas de changement de régime alimentaire, de décalage horaire ou de modification de cadre et/ou de rythme de vie.

Il faut consulter le médecin lorsque :

- la constipation est inhabituelle, d'apparition brutale et récente, et qu'elle persiste ;
- diarrhée et constipation sont présentes alternativement ;
- fièvre, douleur abdominale, sang dans les selles sont associés ;
- il existe un doute sur les origines de la constipation : secondaire à une affection organique sous-jacente ou à la prise d'un médicament (13, 25).

III-1 LES MEDICAMENTS HOMEOPATHIQUES

Platina 9 CH est le remède de la constipation survenant au cours d'un voyage en chemin de fer, en automobile, due aux changements d'habitude..., en cas de selles adhérentes (6, 25, 38).

Ignatia 9 CH, en alternance avec *Platina* sera indiqué si la constipation fait suite aux déplacements, mais elle se manifeste par des spasmes et des douleurs (16, 25).

Bryonia 5 CH (3 fois par jour) sera indiqué si les selles sont sèches, dures et noires, accompagnées d'une grande soif et dans le cas de constipation de voyage en mer (13,25, 38).

Alumina 7 CH sera le remède du sujet qui n'a pas de besoin avant qu'il y ait une grande accumulation de matière et il y a nécessité de gros efforts même pour une selle molle (6, 13, 25, 38).

Graphites 5 CH sera utilisé lorsque les selles sont grosses avec des traînées de mucus. La personne ne ressent pas le besoin d'aller à la selle (6, 25, 38).

Nux vomica 5 CH convient en cas de selles rares, avec de faux besoins, inefficaces et fréquents, chez une personne mangeant vite, faisant des abus d'épices, d'alcool, et de café (repas d'affaire) et présentant une langue chargée dans la partie postérieure. *Nux vomica* correspond au traitement des constipations par abus de laxatifs, chez un individu avec un transit irrégulier, un ballonnement abdominal après les repas et des hémorroïdes associées (6, 13, 25, 38).

Opium 5 CH est le remède des selles très sèches, en « petites balles », avec une absence d'envie d'aller à la selle, conduisant à l'emploi de lavements (6, 13, 25, 38).

Plumbum 5 CH traitera les cas de selles petites, dures, luisantes, avec un aspect de « crottes de mouton », un désir urgent et inefficace et des douleurs à l'ombilic (6, 13, 25).

III-2 RECOMMANDATIONS

Ignatia et *Platina* sont des bons remèdes quand la constipation survient en réaction à un changement d'habitude.

La lutte contre la constipation s'accompagne de recommandations d'hygiène et de bon sens, basés sur :

- une alimentation saine, à base de fruits, de fibres ;
- la prise de boissons adaptées type Hepar®, en particulier entre les repas et le matin au réveil ;
- la pratique d'un exercice physique régulier ;
- des tentatives quotidiennes, à la même heure pour stimuler le réflexe d'exonération (4, 32).

Il faut notamment éviter les laxatifs irritants, et à ce titre, se méfier des comprimés en vente libre, à base de plantes, souvent trop drastiques.

III-3 LES SPECIALITES

Les comprimés dragéifiés de Laxatif LHF® des laboratoires Boiron sont bien adaptés au traitement symptomatique de la constipation passagère. Ils sont composés de *Rhamnus purshiana*, *Combretum*, *Raimbaultii*, *Belladonna*, *Bryonia*, *Hydrastis* et *Alumina*. Il faut avaler 2 comprimés le matin au réveil et le soir au coucher avec un verre d'eau. On ne doit pas l'utiliser ni de façon continue, ni sans avis médical. Il est contre-indiqué chez l'enfant de moins de 12 ans, en cas d'allaitement ou de colites (4, 32).

IV LES PIQURES D'INSECTES

Les piqûres d'insectes sont la plupart du temps bénignes. L'homéopathie peut contribuer à atténuer les désagréments occasionnés (33).

La réponse de l'organisme à une piqûre d'insecte est variable selon :

- la nature de l'agent causal ;
- la localisation ;
- la sensibilité du sujet (réaction allergique).

Toute piqûre d'insecte sera désinfectée avec de la teinture mère de *Calendula* diluée, ou tout autre antiseptique approprié, après avoir enlevé le dard s'il y a lieu (13).

IV-1 LES MEDICAMENTS HOMEOPATHIQUES

Apis mellifica 15 CH (5 granules 3 à 4 fois par jour) sera indiqué s'il s'agit d'un œdème piquant, brûlant, soulagé par les applications d'eau froide (piqûre d'abeille, de guêpe, de taon...)

La sensibilité particulière de certains sujets -tel l'apiculteur au venin d'abeille- oblige à choisir une haute dilution (6, 13, 16, 26, 38).

Ledum palustre 5 CH (5 granules 3 à 4 fois par jour) sera conseillée si la peau est pâle, marbrée, froide, avec une impression de paralysie locale et s'il y a une aggravation par la chaleur et le mouvement. Cette souche peut être utilisée en prévention, à la posologie de 3 granules matin et soir en 7 CH, chez les personnes particulièrement sujettes aux piqûres de moustiques.

Cette prévention n'exclut pas l'utilisation de répellents classiques (6, 13, 16, 38).

Tarentula cubensis 5 CH (5 granules 3 à 4 fois par jour) permettra de traiter une inflammation tissulaire locale, de couleur pourpre, avec une sensation de brûlure, une induration, répondant à la piqûre d'araignée (très souvent plusieurs piqûres) (6, 13, 16, 38).

Trachinus vipera 5 CH (5 granules 3 à 4 fois par jour) soulage les douleurs aiguës, par exemple, celles liées à une piqûre de vive (6).

Urtica urens 5 CH (5 granules 3 à 4 fois par jour), quant à elle, soulage des douleurs pruriantes (méduse) (6, 38).

Cantharis 5 CH (5 granules 3 à 4 fois par jour) sera indiqué en cas de cloques associées, avec sensation de brûlure (16, 38).

Un traitement local peut être conseillé après nettoyage de la plaie, pour limiter l'œdème et la douleur. On utilisera Cicaderma® en application et localement pour désinfecter 10 gouttes de *Calendula* TM dans de l'eau claire, en cataplasme (13).

Certaines piqûres d'insectes n'inquiètent le malade que le lendemain, quand il découvre une inflammation et une tuméfaction rouge de la peau avec douleur.

On conseillera en attendant de voir le médecin :

- une compresse imbibée d'alcool à 60° ;
- *Belladonna* (en cas du trio : rougeur, douleur, chaleur) 5 CH 5 granules 3 à 4 fois par jour ;
- *Pyrogenium* 9 CH, pour éviter l'infection, 5 granules 2 fois par jour et *Bufo rana* 5 CH, pour éviter une lymphangite, 5 granules 3 à 4 fois par jour (6, 38).

IV-2 RECOMMANDATIONS

- Ne pas marcher pieds nus ;
- Eviter de stationner près d'une ruche ou d'un essaim ;
- Eviter de manger dehors et faire attention à la présence éventuelle d'insectes dans la nourriture et les boissons ;
- Eviter le port de vêtements de couleurs vives et de parfum ;
- Inspecter les sièges de voitures avant de s'asseoir ;
- Utiliser des moustiquaires, des répulsifs, des insecticides (13).

S'il se manifeste une réaction généralisée avec œdème de la glotte, œdème confusionnel, choc anaphylactique, le transfert en milieu hospitalier doit être immédiat avec une injection d'adrénaline, de bronchodilatateurs et de corticoïdes. Si le malade a déjà présenté une réaction généralisée grave, il doit toujours avoir sur lui une trousse d'urgence type Anahelp ou Anapen contenant de l'adrénaline (13).

V LA SENSATION DE JAMBES LOURDES

La sensation de jambes lourdes et douloureuses est le plus souvent le reflet d'une insuffisance veineuse, à plus forte raison s'il existe des antécédents familiaux, si cette sensation survient le soir et s'accompagne d'un oedème généralement bilatéral.

Les signes disparaissent la nuit ou lorsque les jambes sont surélevées, et réapparaissent lors de la station debout prolongée, le piétinement.

Les facteurs aggravant ce type de symptômes sont la chaleur (chauffage par le sol, les bains trop chauds, le sauna, l'exposition abusive au soleil, l'épilation à la cire chaude), la station debout prolongée, la sédentarité, le piétinement,

l'immobilité (voyage aérien), la contraception orale, le port de vêtements trop serrés, certains types de chaussures (trop hautes ou au contraire trop plates), le surpoids... Même s'il est parfois difficile dans la vie de tous les jours de se soustraire à ces contraintes, des remèdes homéopathiques peuvent s'avérer précieux pour atténuer les brûlures et lourdeurs de jambes, les oedèmes des pieds et des chevilles, la dilatation des veines et les varicosités (25, 38).

V-1 LES MEDICAMENTS HOMEOPATHIQUES

Hamamelis virginiana 5 CH (3 granules 3 fois par jour) permet de traiter les veines dilatées et sensibles au toucher, les veines et capillaires fragiles (le moindre coup peut provoquer des ecchymoses), la sensation de meurtrissure en fin de journée. Ces symptômes sont aggravés à l'air chaud et améliorés au repos. La formule *Hamamelis* composé permet de traiter la plupart des symptômes présentés ; elle sera utilisée en 5 CH, 3 granules 3 fois par jour (8, 11,12, 16, 25, 38).

Aesculus hippocastanum 5 CH (3 granules 3 fois par jour) conviendra aux veines apparentes, bleuâtres, distendues, avec une sensation de plénitude, de pesanteur, de battements, de chaleur, aggravées par le chaud, par la station debout et améliorées en se couchant et par des douches froides sur les jambes (8, 11, 16, 2, 38).

Vipera redi 5 CH (3 granules 3 fois par jour) sera conseillé en cas d'oedème des jambes avec dilatation et inflammation des veines, de jambes enflées le soir et en avion, associés à une sensation d'éclatement des membres inférieurs, à une peau cyanosée, à des crampes des extrémités, aggravées par la station debout prolongée et jambes pendantes et améliorées jambes relevées (8, 11, 16, 25, 38).

Pulsatilla 5 CH (3 granules 3 fois par jour) sera préconisé en cas de jambes lourdes, marbrées, de pieds et mains froids. Ces symptômes sont aggravés par la chaleur, les jambes pendantes et améliorés par la marche, les applications froides et à l'air libre (11, 16, 25, 38).

Arnica montana 5 CH (3 granules 3 fois par jour) est le remède des jambes lourdes, avec une sensation de meurtrissure et de courbature, des ecchymoses formées au moindre choc et une rupture facile des capillaires (11, 16, 25, 38).

Bryonia alba sera conseillé en association avec *Arnica* en cas d'aggravation par le mouvement et d'amélioration par le repos (25).

Calcarea fluorica 5 CH (3 granules 3 fois par jour) est un médicament d'induration et de relâchement des tissus de soutien (hyperlaxité ligamentaire, varices). On l'utilisera en cas de varices ou de varicosités prééxistantes, aggravées par l'humidité, par les changements de temps et améliorées par la chaleur et les applications chaudes (11, 16, 25, 38).

Arsenicum album 5 CH (3 granules 3 fois par jour) conviendra chez les patients ayant une tendance aux ulcères, avec des douleurs ressemblant à des brûlures, une latéralité plutôt droite, une aggravation la nuit vers 1 heure du matin et une amélioration par les applications chaudes (11, 25).

Zincum metallicum 5 CH (3 granules 3 fois par jour) sera conseillé en cas de varicosités et d'oedèmes, avec une sensation de fourmis dans les jambes, surtout la nuit, d'impatience, et besoin incessant de remuer les jambes, améliorés par les écoulements (règles, diarrhées) (11, 16, 25, 38).

Lachesis mutus sera indiqué chez les femmes au moment de la ménopause, en particulier si elles présentent les symptômes suivants :

- des jambes hypersensibles au contact, ne supportant pas d'être serrées ;
- avec une sensation de douleur battante ;
- et des doigts violets (11, 25).

Staphysagria sera prescrit en cas de démangeaisons associées (25).

V-2 LES SPECIALITES

Elles sont présentées dans le Tableau III.

Spécialité	Laboratoire	Composition	Posologie
Phlebogine® crème	Boiron	- <i>Hamamelis virginiana</i> TM ; - <i>Cupressus sempervirens</i> TM ; - <i>Viburnum opulus</i> TM ; - <i>Rhododendron ferrugineum</i> TM ; - <i>Thuja occidentalis</i> TM ; - <i>Sambucus nigra</i> TM ; - <i>Hydrastis canadensis</i> TM ; - <i>Clematis vitalba</i> TM ;	Une application, locale le soir, au coucher, de bas en haut.
Veinodrainol® Gouttes buvables	Boiron	- <i>Hamamelis virginiana</i> 1 CH ; - <i>Viburnum prunifolium</i> 3 CH ; - <i>Fluoricum acidum</i> 6 CH ; - <i>Anemone pulsatilla</i> 6 CH ; - <i>Graphites</i> 6 CH ; - <i>Silicea</i> 6 CH ; - <i>Arnica montana</i> 12 CH ; - <i>Calcarea carbonica</i> 30 CH ; - <i>Carbo ligni officinal</i> 30 CH ; - <i>Lachesis</i> 30 CH.	diluer 20 gouttes 3 fois par jour dans un peu d'eau à prendre ¼ d'heure avant les repas.

tableau III : Spécialités à utiliser en cas de sensation de jambes lourdes

VI LES PATHOLOGIES LIEES AU SOLEIL

VI-1 ALLERGIE AU SOLEIL

L'été est avant tout la saison du soleil, c'est pourquoi on retrouve en bonne place parmi les allergies saisonnières, les lucites, allergies au soleil, se manifestant en particulier lors des premières expositions.

La diminution de l'épaisseur de la couche d'ozone ou l'augmentation dans notre alimentation et dans nos produits d'usage courant de substances photosensibilisantes, sont sûrement à l'origine de réactions au soleil (à type d'urticaire) de plus en plus fréquentes.

Dès les premiers jours d'exposition, de petits boutons apparaissent sur le thorax et, en particulier, sur la partie supérieure, provoquant de fortes démangeaisons et témoignant d'un terrain allergique qui se réveille au soleil (25).

VI-1-1 LES MEDICAMENTS HOMEOPATHIQUES

VI-1-1-1 En prévention

Le traitement est à débiter 3 semaines avant les premières expositions au soleil. On utilisera ainsi :

- *Natrum muriaticum* 9 CH, 1 dose, trois dimanches de suite ;
- *Apis* 9 CH, 1 dose le matin entre les 2 premières doses de *Natrum muriaticum*, à renouveler la semaine suivante.

La prescription est normalement du ressort du médecin homéopathe (23, 25, 38).

VI-1-1-2 En curatif

On utilisera :

- *Belladonna* en cas de peau rouge, chaude, douloureuse, pruriante, recouverte d'une éruption fine, mate, chez un malade assoiffé ;
- *Apis mellifica* en cas de peau moins rouge, plus rugueuse que précédemment, avec un aspect d'urticaire, douloureux et chaud, et une amélioration par les applications froides ;
- *Muriaticum acidum* : en plus d'un érythème, l'exposition au soleil déclenche une éruption papulo-vésiculeuse, pruriante et brûlante ;
- *Hypericum perforatum* : sera utilisé, en complément des autres médicaments, contre les lucites en raison de sa teneur en hypéricine, photosensibilisante, en quantité pondérale (23, 25, 38).

VI-1-2 LES RECOMMANDATIONS

Elles reposent sur le bon sens. Nous le savons, le soleil est de plus en plus dangereux, surtout pour les petits dont le « capital soleil » s'épuise rapidement si on ne les protège pas. Il convient d'éviter le soleil aux heures critiques (de 10 à 15 heures, heure solaire). La meilleure protection reste le vêtement. Il faut choisir la crème solaire la plus adaptée à sa peau et l'utiliser correctement : il faut appliquer la crème solaire toutes les 2 heures et après chaque baignade. Si on utilise des médicaments, il faut s'assurer auprès d'un pharmacien ou d'un médecin que ceux-ci ne contiennent pas de substances photosensibilisantes (38). On peut penser, avant le départ, aux compléments nutritionnels type Bioptimum solaire® (laboratoires Boiron) à raison de deux comprimés matin et soir, pendant les quinze jours qui précèdent l'exposition en vue de préparer la peau et de diminuer les risques d'allergies et pour toute sa durée, en association avec une crème solaire (13, 25).

VI-2 COUP DE SOLEIL

Appelés plus scientifiquement érythèmes, les coups de soleil sont de véritables brûlures de la peau.

Si, sur les brûlures du premier degré et dans certain cas du deuxième (cloques et décollement de l'épiderme), l'homéopathie a une action efficace et rapide, pour les brûlures du troisième degré (téguments et tissus sous-jacents atteints) ou encore pour une brûlure de surface étendue, il est indispensable de consulter un médecin qui avisera de la conduite à tenir.

Sont particulièrement exposées les personnes à peau claire, de phototypes 1 (roux, qui brûle toujours et ne bronze jamais) et 2 (blond, aux yeux bleus et à la peau blanche, qui brûle toujours et bronze peu) mais tout le monde peut être concerné, les premiers jours des vacances, au cours de la tranche horaire de onze à seize heures, en s'étendant près de l'eau, sur le sable... (25)

Les facteurs de gravité sont :

- une étendue dépassant 10 % de la surface corporelle ;
- le degré ;
- l'âge : il faut faire attention aux jeunes enfants ainsi qu'aux personnes âgées chez lesquelles le risque de déshydratation est élevé ;
- la localisation (13).

VI-2-1 LES MEDICAMENTS HOMEOPATHIQUES

Belladonna 5 CH (5 granules toutes les 2 heures) convient à une peau lisse et rouge, dégageant de la chaleur, avec une douleur brûlante et pulsatile (6, 26, 38).

Apis mellifica 9 CH (5 granules toutes les 2 heures) correspondra à une peau rosée, chaude, avec une douleur piquante associée à un œdème, et améliorée par des applications froides (6, 13, 26, 38).

Cantharis 5 CH (5 granules toutes les 2 heures) sera conseillé en cas de brûlures avec des cloques ou un arrachement de la couche superficielle de la peau, avec de grosses vésicules, remplies d'un liquide séreux, douloureuses (6, 26, 38).

Pyrogenium 5 CH (5 granules toutes les 2 heures) sera indiqué en cas de risque d'infection (6).

VI-2-2 LES RECOMMANDATIONS

Il convient de s'exposer progressivement, en évitant les heures particulièrement chaudes où le soleil est haut dans le ciel, c'est-à-dire entre onze et quinze heures.

L'utilisation de produits à fort coefficient de protection est indispensable au même titre que le renouvellement de l'application au minimum toutes les deux heures et après chaque bain, sachant tout de même que cette application de photoprotecteurs externes ne doit pas augmenter la durée d'exposition solaire.

Quoi qu'il en soit, la protection vestimentaire, par des vêtements blancs ou clairs, couvrant une grande partie du corps et le port d'un chapeau restent préférables.

Par ailleurs, il faut se méfier des phénomènes de réverbération sur la mer, sur le sable et au soleil derrière les nuages.

La prudence doit toujours être de mise au soleil et en particulier, chez les enfants qui doivent toujours porter un tee-shirt, blanc de préférence, et bouger.

Il faut éviter le parfum sur la peau, à l'origine de taches.

Localement, la brûlure peut être soulagée par l'application deux à trois fois par jour de pommades en couche mince (Cicaderma®, Homeoplasmine® des laboratoires Boiron) ou de la crème au Calendula® qui pénètre facilement.

Il faut noter que la pommade Homeoplasmine® ne doit pas être utilisée chez l'enfant de moins de trente mois (6).

VI-3 INSOLATION

Maux de tête, vertiges, troubles visuels, fièvre, malaise général avec oppression, pouls rapide, nausées, somnolence, bourdonnements d'oreilles et dans certains cas, coma, sont souvent les conséquences d'une exposition excessive au soleil, d'une réverbération trop intense ou d'un séjour prolongé dans une automobile surchauffée. Le coup de chaleur est une défaillance de l'organisme dans son adaptation aux conditions extérieures de température.

Si, dans une atmosphère déjà très chaude, on réalise une dépense physique trop importante, le système de thermorégulation qui maintient la température corporelle proche de 37°C cède, la température monte, la fièvre apparaît, s'élève jusqu'à 40°C et l'accident peut être grave (6).

VI-3-1 LES MEDICAMENTS HOMEOPATHIQUES

Glonoinum 9 CH (5 granules 4 à 5 fois par jour) conviendra en cas de malaise provoqué par la chaleur du soleil, à l'origine de bouffées de chaleur avec des battements violents dans les artères du crâne et du cou ; la face est rouge et chaude, les yeux sont injectés, rouges et proéminents, le regard est fixe et hébété. L'état est amélioré par l'air frais et les applications froides (6, 16, 25, 38).

Aconitum napellus 9 CH (5 granules 4 à 5 fois par jour) sera indiqué si l'hyperthermie est brutale, la peau rouge, sèche, sans transpiration, avec une soif vive pour de grandes quantités d'eau froide. Le patient agité, anxieux croit sa dernière heure arrivée (6, 16, 25, 38).

Belladonna 9 CH (5 granules 4 à 5 fois par jour) correspondra à un sujet dont le visage est écarlate, baigné de sueur, avec une fièvre oscillante, une céphalée

congestive et pulsatile, une hypersensibilité au bruit, à la lumière, aux secousses et une soif intense avec envie d'eau froide (6, 16, 25, 38).

Apis mellifica 9 CH (5 granules 4 à 5 fois par jour) convient à une personne présentant une face rouge et congestionnée, sans soif. L'amélioration est obtenue par des applications froides (16, 25, 38).

Gelsemium 9 CH (5 granules 4 à 5 fois par jour) traite les états fébriles, adynamiques, avec prostration, tremblements. Le visage cramoisi, le sujet est hébété, avec une céphalée intense, sans soif et une diplopie fréquente (6, 25).

Bryonia 9 CH (5 granules 4 à 5 fois par jour) convient aux céphalées pressives, surtout frontales, aggravées par le moindre mouvement, avec une soif vive (6, 25).

VI-3-2 LES RECOMMANDATIONS

Les conséquences d'une insolation pouvant être redoutables. Il convient, en particulier dans le cas d'un enfant, d'une personne hypertendue, d'un sujet âgé, ou s'il y a apparition de crampes musculaires prolongées, de nausées, de vomissements, de diarrhées, de maux de tête, d'appeler un médecin, l'hyperthermie alors devant être considérée comme une urgence médicale. Les remèdes précédemment cités peuvent être utilisés en attendant, si la personne est consciente.

Dans tous les cas, il convient de placer la victime à l'ombre et au frais en ayant soin de la découvrir, de la faire boire de l'eau fraîche mais non glacée, de préférence salée pour assurer la réhydratation et de lui appliquer une poche de glace ou des compresses froides sur la tête et derrière la nuque.

Il faut particulièrement être attentif aux jeunes enfants car leur système de thermorégulation n'est pas totalement opérationnel jusqu'à l'âge de deux ans. Il faut veiller à bien faire boire les enfants quand il fait chaud, aérer la pièce où ils se trouvent et ne pas, même pour quelques minutes, les laisser dans l'habitacle clos d'une voiture garée au soleil (25).

VII LES REMEDES DU RHUME DES FOINS

Le rhume des foins est un coryza spasmodique en relation avec le milieu (le pollen, par exemple) et le terrain de la personne.

Le rhume des foins, par sa persistance et la gêne permanente qu'il occasionne (restriction respiratoire, absence de perception des odeurs et du goût), retentit sur l'état général (6).

Les signes caractéristiques du rhume des foins sont les éternuements spasmodiques à caractère périodique, l'écoulement nasal clair et fluide, l'irritation oculaire et les démangeaisons (nez, oreille, voile du palais) (6).

VII-1 LES MEDICAMENTS HOMEOPATHIQUES

Allium cepa 9 CH (5 granules 3 à 4 fois par jour) conviendra lorsque l'écoulement nasal est irritant et brûle la lèvre supérieure (rougeur). L'écoulement oculaire n'est pas irritant et les éternuements sont en salves. L'amélioration se fait par l'air frais (6, 7, 26, 28).

Euphrasia officinalis 9 CH (5 granules 3 à 4 fois par jour) sera indiqué en cas d'écoulement nasal abondant, non irritant, de larmoiement corrosif, âcre, irritant avec rougeur de la conjonctive (paupières collées le matin), avec une sensation de cuisson dans les yeux comme par du sable et aggravés la nuit, à l'air, au vent (6, 26, 28).

Naphtalinum 9 CH (5 granules 3 à 4 fois par jour) sera conseillé en cas d'irritation du nez et des yeux et d'éternuements en salve (6, 28)

Arsenicum album 9 CH (5 granules 3 à 4 fois par jour) sera préconisé dans les écoulements, brûlants, excoriants, avec une obstruction nasale associée à des éternuements et une amélioration par la chaleur (7, 6, 28).

Ammonium muriaticum 9 CH (5 granules 3 à 4 fois par jour) sera utilisé lorsque les modalités sont identiques à celles d'*Allium cepa* mais accompagnées, en plus, d'une obstruction nasale avec perte totale de l'odorat (6, 28).

Nux vomica 9 CH (5 granules 3 à 4 fois par jour) conviendra quand il y a un écoulement non irritant, des éternuements matinaux, une hypersensibilité aux odeurs, un coryza sec la nuit et fluant le jour (6).

Sabadilla 9 CH (5 granules 3 à 4 fois par jour) conviendra en cas d'éternuements spasmodiques en série, de larmoiement, d'hypersensibilité à l'odeur des fleurs, de démangeaison du voile du palais, calmée par l'application de la langue et aggravée par le froid (6, 7, 26).

Arundo donax 9 CH (5 granules 3 à 4 fois par jour) sera conseillé lors de démangeaisons des narines, du palais, des conduits auditifs et d'une rhinorrhée aqueuse (6, 28).

Sanguinaria canadensis 9 CH (5 granules 3 à 4 fois par jour) sera recommandé en cas :

- de mal de tête congestif avec sécheresse des muqueuses nasale et pharyngée ;
- de sensation de brûlure ;

- de coryza abondant excoriant les narines ;
- d'éternuements ;
- d'aggravation par les odeurs, le bruit, le mouvement, la lumière (6).

Il est utile d'associer systématiquement *Apis mellifica* 15 CH en alternance avec *Pollens* 15 CH, 5 granules le matin et *Poumon histamine* 15 CH, 5 granules le soir (6, 28).

La répétition du rhume des foins chaque année entraîne la demande d'un traitement préventif susceptible d'en diminuer les effets.

Le domaine de la prophylaxie individuelle est strictement médical (traitement de terrain et prescription d'hétéro-isothérapeutique spécifique, recherche de l'allergène).

Il est possible de conseiller un mois environ avant le début des symptômes, le matin, 100 gouttes de *Ribes nigrum* 1 DH, macérat glycéринé, dans la journée, 5 granules de *Pollens* 15 CH, les jours pairs et 5 granules d'*Apis mellifica* 15 CH, les jours impairs, et le soir au coucher 5 granules de *Poumon histamine* 15 CH (6, 23, 28).

En période d'état, on associera au traitement symptomatique le traitement local avec Homéoplasmine® (introduire la valeur d'un pois dans chaque narine matin et soir) ou Pulviplasmine® (2 à 5 instillations dans les narines par jour) (6).

VII-2 RECOMMANDATIONS

L'éviction de l'allergène est nécessaire quand elle est possible mais ce n'est pas toujours le cas. Ainsi, il faut éviter les promenades dans les champs, si on souffre d'une allergie saisonnière, sinon il faut porter des lunettes, changer de

vêtements et se laver le visage et les yeux à grande eau pour se débarrasser du pollen.

Il faut aussi aérer quotidiennement les pièces de vie pour renouveler l'air et ne pas obturer les aérations des fenêtres.

Pour lutter contre les moisissures, il faut aérer les pièces et éviter l'humidité (aquarium, plantes vertes). Il faut exclure les animaux domestiques de la chambre car ils sont porteurs d'acariens (28).

TROISIEME PARTIE : HOMEOPATHIE ET PATHOLOGIES HIVERNALES

I LES FIEVRES

Les fièvres font partie des réactions de défense de l'organisme contre les agressions extérieures. En cas d'infection microbienne, la température augmente afin de lyser les protéines membranaires des microorganismes. Cela correspond à un processus physiologique utile et salutaire. Cependant la fièvre peut devenir dans certains cas gênante (crises convulsives de l'enfant, par exemple).

La fièvre a différentes caractéristiques que l'on doit prendre en compte : sa hauteur, sa variabilité (fièvre oscillante) et sa durée.

On parle de :

- fièvre haute entre 39°-39,5°C;
- fièvre moyenne entre 38°-38,5 C;
- fièvre d'apparition insidieuse pour s'établir en plateau (2, 6).

I-1 LES MEDICAMENTS HOMEOPATHIQUES

I-1-1 Les médicaments des fièvres hautes d'installation rapide

Aconitum napellus 9 CH (5 granules 4 fois par jour) conviendra en cas de fièvre d'installation brutale, souvent nocturne; en relation avec une exposition au froid glacial (vent du Nord) chez un individu asthénique, rouge, accompagnée d'une soif pour de petites quantités d'eau froide, avec des frissons, mais sans transpiration.

Aconitum correspond à la « fièvre qui grelotte » (2, 6, 9, 26).

Belladonna 9 CH (5 granules 4 fois par jour) sera indiqué en cas d'hyperthermie d'apparition brutale, nocturne, la température est élevée parfois oscillante, de visage congestif chaud, rouge en position couché, devenant pâle quand le sujet est debout ; accompagnée de sueurs, aggravée par la lumière, le bruit, les secousses.

Belladonna suit très souvent *Aconitum* lorsque la fièvre s'est installée et que l'individu commence à transpirer (6, 9, 26).

I-1-2 Médicaments des fièvres moyennes

Ferrum phosphoricum 9 CH (5 granules 2 fois par jour) est par excellence, le remède des fièvres à 38°-38,5°, jamais plus hautes, d'apparition progressive, signant un état moins asthénique que les deux médicaments précédents. Le sujet a la peau moite, un visage tantôt pâle, tantôt rouge selon la hauteur de la fièvre, avec des phénomènes congestifs, une tendance aux saignements de nez et éventuellement une toux sèche et douloureuse (6, 9, 26).

I-1-3 Médicaments des fièvres en plateau

Ce sont des fièvres installées qui témoignent d'une plus grande atteinte de l'état du malade.

Bryonia alba 9 CH (5 granules 4 à 5 fois par jour) convient aux fièvres en plateau, avec une soif pour de grande quantité d'eau froide, une sécheresse des muqueuses, aggravées par le moindre mouvement et améliorées par l'immobilité (6, 9, 26).

Rhus toxicodendron 9 CH (5 granules 4 à 5 fois par jour) sera conseillé si on est face à une fièvre d'installation progressive, se maintenant en plateau, avec abattement, adynamie, stupeur. Elle fait suite à un refroidissement par temps humide ou sueur d'effort. Le malade présente un état adynamique, avec une stupeur, une prostration et une agitation en raison de douleurs aux points de frottement du corps. Il remue sans cesse, change de position afin d'être plus confortable. Il a des frissons au moindre mouvement, ou en se découvrant, des sueurs généralisés sauf à la face, une soif intense pour de l'eau froide. Il est amélioré par le changement de position et aggravé par l'humidité et l'immobilité (2, 6, 26).

Gelsemium 9 CH (5 granules 4 à 5 fois par jour) sera conseillé en cas de fièvre en plateau, d'état adynamique, chez un individu prostré, hébété, « abruti » qui souffre de frissons et de tremblements. On notera une absence de soif (6).

I-2 LES SPECIALITES

Elles figurent dans le tableau IV.

Spécialités	Laboratoire	Composition	Posologie
Céphyl® comprimés	Boiron	- acide acétylsalicylique 330 mg ; - caféine 36 mg - <i>Atropa belladonna</i> - <i>Iris versicolor</i> - <i>Nux vomica</i> - <i>Spigelia</i> - <i>Gelsemium sempervirens</i>	Adultes : 1 à 2 comprimés, 2 à 3 fois par jour Enfants (8 - 15 ans) : 1 à 2 comprimés, 2 à 3 fois par jour Enfants (3-7 ans) : 1 demi comprimé, 2 à 3 fois par jour
Oligogranul cuivre® granules	Boiron	- gluconate de cuivre 100µg	5 granules, 3 fois par jour pendant 8 jours

tableau IV : Spécialités des états fébriles(6).

I-3 LES RECOMANDATIONS

Il est important :

- de boire régulièrement ;
- de ne pas trop couvrir le malade, ni d'augmenter le chauffage de la chambre (température idéale 18-20° C) ;
- de ne pas hésiter à donner régulièrement des antipyrétiques (paracétamol, aspirine), dans le cas d'une fièvre élevée ;
- de donner un bain à une température inférieure de 2°C à la température corporelle, si la fièvre élevée persiste malgré tout (9).

II LES ETATS GRIPPAUX

La grippe est une maladie infectieuse, épidémique, contagieuse due à un virus. La contamination se fait par l'intermédiaire de gouttelettes de salive, la toux et l'expectoration (5).

La grippe évolue en différents stades qu'il est important de connaître :

- l'incubation, phase silencieuse qui peut durer jusqu'à une semaine environ ;
- l'invasion, phase fébrile, brutale, courte, avec une brusque élévation thermique, des frissons, des courbatures, une céphalée avec ou non une congestion du visage, voire un encombrement des voies respiratoires supérieures ; ces symptômes peuvent persister. Cette phase dure peu de temps (1 journée) ;
- la phase d'état dure quelque jours (environ une semaine) et s'accompagne souvent d'une amélioration dans les 5 premiers jours, suivie d'une poussée thermique (la température remonte, l'état s'aggrave alors que le patient pensait être sur la voie de guérison) ;

- la convalescence, avec une période d'asthénie plus ou moins longue, pouvant durer plusieurs semaines (5, 13).

Les signes caractéristiques sont les courbatures, la fièvre, les maux de tête et les frissons.

Les symptômes sont fréquemment associés à une irritation trachéo-bronchique, à des douleurs oculaires et des manifestations digestives (nausées-écoeurement-diarrhée) (6).

L'auto-médication a des limites, en particulier si le début est brutal avec des maux de tête violents et surtout des nausées, en cas de manifestations ORL avec des vomissements et si la fièvre même minime, s'accompagne d'une alternance d'abattement et d'excitation (5).

II-1 LES MEDICAMENTS HOMEOPATHIQUES

Dans tous les cas, il faut conseiller de prendre le plus rapidement possible 1 dose d'Oscilococcinum®, à répéter toutes les 6 heures le premier jour, 2 fois par jour ensuite jusqu'à amélioration. On fera suivre 1 dose de *Sulfur* 15 CH, une seule fois 1 heure après la dernière prise d'Oscilococcinum®.

Selon les symptômes, on ajoutera l'une des souches suivantes :

Gelsemium sempervirens 9 CH (5 granules 3 à 4 fois par jour), si le début est progressif, la fièvre est adynamique, chez un individu prostré abruti, hébété, au visage cramoisi, parcouru de frissons et de tremblements, avec une grande fatigue, des maux de tête et une absence de soif. Le malade est amélioré en plein air, aggravé par les émotions, par le chaud et le tabac (2, 5, 6, 26).

Rhus toxicodendron 9 CH (5 granules 3 à 4 fois par jour) est le médicament des états grippaux avec une fièvre adynamique, élevée qui persiste, accompagnés de courbatures, de douleurs articulaires améliorés par le mouvement et d'une soif vive d'eau froide (5, 6, 26).

Eupatorium perfoliatum 9 CH (5 granules 3 à 4 fois par jour) conviendra si le début est brutal avec frissons, soif intense et abattement, associé à des douleurs osseuses (sensation d'« os brisés »), à des maux de tête avec des douleurs des globes oculaires à la pression, à une participation digestive (dégoût des aliments), à une irritation trachéo-bronchique, aggravés par le mouvement et améliorés par le repos (2, 5, 6, 26).

Bryonia alba 9 CH (5 granules 3 à 4 fois par jour) sera indiqué si la fièvre a un début brutal chez un malade présentant une face rouge, une tête chaude et douloureuse, un pouls rapide, des sueurs abondantes, une toux sèche et douloureuse (« la toux entraîne la toux »), des muqueuses sèches et une soif vive d'eau froide. Il y a une aggravation par le mouvement (2, 5, 6).

II-2 TRAITEMENT PREVENTIF

Le traitement homéopathique préventif de la grippe a le double avantage d'être dépourvu de toxicité et d'offrir une médication adaptée à chacun.

II-3-1 Durant la période à risque

Le traitement est à débiter dès le mois d'octobre, plusieurs protocoles sont envisageables.

II-3-1-1 *Influenzinum* seul

On conseillera une dose ou 10 granules par semaine le matin à jeun, quatre semaines de suite, puis une dose ou 10 granules un mois après la dernière prise, à renouveler tous les mois jusqu'à la fin de la période épidémique.

Remarque : *Influenzinum* est renouvelé chaque année et préparé par dilution du vaccin antigrippal recommandé par l'OMS (23).

II-3-1-2 Association *Influenzinum* et Sérum de Yersin

La prise d'*Influenzinum* suit le même protocole que celui décrit précédemment. On y adjoint Sérum de Yersin à raison d'une dose ou 10 granules le matin à jeun tous les 15 jours jusqu'à la fin de la période à risque. Cette prise doit se faire un jour différent de celle d'*Influenzinum*. La souche Sérum de Yersin vise à renforcer le terrain des personnes sujettes aux épisodes grippaux (y compris la grippe intestinale) et aux complications bronchopulmonaires (6, 23).

II-3-1-3 Association *Influenzinum* et Oscillococcinum®

De début octobre à fin mars, on peut conseiller de prendre le 1er de chaque mois une dose d'*Influenzinum* 9 CH et le 15 du mois une dose d'Oscillococcinum® (23).

II-3-1-4 Association *Influenzinum* et *Thymuline*

Cette association suit le même protocole que *Influenzinum* et Serum de Yersin. La *Thymuline* est une dilution de facteur sérique de thymus. Il posséderait des propriétés immunostimulantes (8, 23).

II-3-2 Après avoir été en contact avec une personne malade

Il faut prendre le plus tôt possible Oscillococtinum® ou *Echinacea* TM à raison de 50 gouttes diluées matin et soir chez l'adulte.

Dans les deux cas, on ajoute l'oligoélément cuivre (Granions, Oligosol, Oligostim...): une prise à renouveler 12 heures après, pour son action anti-infectieuse, associée à de la vitamine C, le matin (6, 23).

II-3 LES SPECIALITES

Un certain nombre de spécialités sont disponibles à l'officine (tableau V).

Spécialité	Laboratoire	Composition	Posologie
Dolifebril® comprimé	Dolisos	- <i>Belladonna</i> 4 CH; - <i>Echinacea angustifolia</i> 4 CH; - <i>Eupatorium perfoliatum</i> 4 CH; - <i>Bryonia</i> 4 CH; - <i>Justicia adhatoda</i> 4 CH; - <i>Ferrum phos.</i> 5 DH.	Jusqu'à 6 comprimés à laisser fondre sous la langue en dehors des repas
L52 ® Goutte buvable	Lehning	- <i>Eupatorium eprfoliatum</i> D3; - <i>Aconitum</i> D4; - <i>Bryonia</i> D3; - <i>Arnica</i> D4; - <i>Gelsemium</i> D6; - <i>Drosera</i> D3; - <i>Polygala senega</i> D3.	- <u>adulte</u> : 40 gouttes dans un peu d'eau, 4 à 5 fois par jour le premier jour puis 15 à 25 gouttes 5 à 8 fois par jour, diminuer les doses progressivement. - <u>enfant</u> : de 12 à 15 ans : 20 gouttes 4 fois par jour de 5 à 12 ans : 10 gouttes 3 fois par jour de 2 à 5 ans : 3 à 10 gouttes 3 fois par jour
Homeogrippe ® dragée	Boiron	- <i>Aconitum</i> 6CH; - <i>Antimonium tartaricum</i> 6CH; - <i>Ipeca</i> 6 CH; - <i>Dulcamara</i> 6CH; - <i>Bryonia</i> 6CH.	1 dragée toutes les heures à sucer à distance des repas
Paragrippe®	Boiron	- <i>Arnica</i> 4CH; - <i>Belladonna</i> 4 CH; - <i>Eupatorium perfoliatum</i> 4 CH; - <i>Gelsemium</i> 4 CH; - <i>Sulfur</i> 5 CH.	2 comprimés toutes les heures à spacer dès amélioration
Oscillococcinum® doses	Boiron	Dilution 200K obtenue à partir de cœur et de foie de canard de Barbarie	1 dose toutes les 6 heures le premier jour, 2 fois par jour ensuite jusqu'à amélioration

**tableau V : Spécialités à conseiller en cas d'état grippal
(5, 6, 13, 36, 37, 39)**

III LES RHUMES

Le coryza aigu, appelé communément rhume de cerveau, est une affection bénigne, observée à la suite d'un refroidissement.

Cette affection se caractérise par l'apparition d'une obstruction nasale avec ou sans écoulement. La présence d'éternuements est fréquente (6).

Le coryza aigu est favorisé par les variations de température et les changements de saison.

Il peut avoir un caractère épidémique, en relation avec un contexte grippal.

Le coryza peut s'accompagner de fièvre, de maux de tête, d'une perte de goût et de l'odorat.

Le rhume non soigné peut engendrer la toux.

Selon sa forme, le coryza doit être différencié en coryza sec et en coryza humide (6).

Les limites de l'auto-médication sont atteintes lorsqu'on est en présence d'une fièvre persistante (plus de 48 heures), d'une douleur nasale importante, d'une douleur ou d'un écoulement de l'oreille, d'une céphalée intense, d'une altération notable de l'état général et si le malade présente un terrain asthmatique ou bronchitique.

Des règles hygiéno-diététiques sont alors à appliquer :

- mouchage plusieurs fois par jour pour éliminer les mucosités ;
- nettoyage du nez ensuite avec du sérum physiologique ou de l'eau de mer isotonique (9).

III-1 LES MEDICAMENTS HOMEOPATHIQUES

III-1-1 EN CAS DE CORYZA SEC

Belladonna 5 CH (5 granules 4 fois par jour) sera conseillé si on note une sécheresse de la muqueuse du nez, avec une face rouge et chaude (6, 9).

Sambucus nigra 5 CH (5 granules 4 fois par jour) conviendra en cas de sécheresse de la muqueuse du nez avec une obstruction complète qui impose une respiration par la bouche, associée à des difficultés alimentaires avec un étouffement chez le nourrisson. L'amélioration se fait en position assise (2, 6, 9).

Sticta pulmonaria 5 CH (5 granules 4 fois par jour) est recommandé en cas de sécheresse de la muqueuse du nez, avec croûtes sèches et dures, d'obstruction douloureuse à la racine, associé parfois à des douleurs dans les sinus frontaux et avec un désir constant de se moucher sans résultat. L'état du malade est aggravé lors des changements de temps et amélioré dès l'apparition d'un écoulement nasal (2, 6, 9).

III-1-2 EN CAS DE CORYZA HUMIDE

III-1-2-1 Avec écoulement nasal aqueux non irritant

Euphrasia officinalis 5 CH (5 granules 4 fois par jour) est le remède des coryzas avec un larmolement irritant, une rougeur des conjonctives, une inflammation et une agglutination des paupières. Il y a aggravation dans une chambre chaude et amélioration au grand air (2, 6).

III-1-2-2 Avec écoulement nasal aqueux irritant

Allium cepa 9 CH (5 granules 4 fois par jour) correspond aux rhumes caractérisés par de nombreux éternuements avec écoulement clair, brûlant, irritant la lèvre supérieure et par un larmolement non irritant. L'amélioration se fait à l'air frais et l'aggravation dans une chambre chaude, le soir (2, 6, 9, 26).

Arsenicum album 9 CH (5 granules 4 fois par jour) convient aux écoulements très brûlants et irritants, avec un nez bouché, des éternuements n'apportant aucune amélioration et une soif intense. L'amélioration a lieu à la chaleur et l'aggravation la nuit, vers minuit (2, 6).

Kalium iodatum 9 CH (5 granules 4 fois par jour) sera conseillé en cas de coryza brûlant aqueux, abondant, avec constriction à la racine du nez, d'éternuements et de larmolement. De plus le nez est rouge et gonflé (6).

Gelsemium sempervirens 9 CH (5 granules 4 fois par jour) sera administré face à un écoulement âcre, excoriant, avec fièvre, associé à des frissons le long de la colonne vertébrale, des maux de tête donnant la sensation d'avoir un bandeau autour de la tête, des paupières lourdes, des courbatures et une absence de soif (dans le contexte grippal) (2, 6).

III-1-2-3 Avec écoulement nasal épais

Kalium muriaticum 9 CH (5 granules 4 fois par jour) sera indiqué en cas d'écoulement nasal épais, blanchâtre ou grisâtre glaireux, avec une diminution de l'audition, une perte de l'odorat, une sensation de craquement dans les oreilles en avalant ou en se mouchant. L'état du malade est aggravé par le froid humide et amélioré par les boissons chaudes (2, 6).

Pulsatilla 9 CH (5 granules 4 fois par jour) est recommandé lorsqu'il y a un écoulement nasal, le plus souvent jaune, parfois jaune-vert homogène, non irritant et abondant. Le nez est sec et obstrué le soir comme la nuit. Le malade présente une toux sèche la nuit et grasse le matin, une perte du goût et de l'odorat. Son état est aggravé par la chaleur et amélioré au grand air (2, 6, 26).

Kalium bichromicum 9 CH (5 granules 4 fois par jour) est préconisé en cas d'écoulement nasal jaune-verdâtre adhérent, très visqueux, formant des croûtes dans les narines (6, 26).

Mercurius solubilis 9 CH (5 granules 4 fois par jour) sera administré s'il y a un écoulement nasal, jaune-verdâtre, d'odeur nauséabonde, associé à une inflammation et une ulcération des narines, à une hypersalivation et à une langue gardant l'empreinte des dents (6).

Hydrastis canadensis 9 CH (5 granules 4 fois par jour) sera conseillé en cas d'écoulement épais, adhérent, jaunâtre, visqueux et filant, formant des bouchons, excoriant, avec un écoulement nasal postérieur, aggravé par la chaleur et amélioré au grand air.

Hydrastis 3DH favorise les sécrétions et fluidifie le mucus, les dilutions élevées les tarissent (2, 6).

III-1-2-4 Quelques particularités

Dulcamara 9 CH (5 granules 4 fois par jour) sera utilisé lorsque le coryza est d'abord sec avec un nez bouché, puis rapidement abondant. Le rhume survient après une exposition à un air froid et humide, une pluie froide ou au brouillard. Il est associé à une toux sèche ou grasse avec des mucosités, d'expectoration difficile, et il est amélioré par le chaud (2, 6).

Rhus toxicodendron 9CH (5 granules 4 fois par jour) convient au coryza qui survient après avoir été mouillé, avec des éternuements, des raideurs articulaires et des courbatures (6).

Nux vomica 9 CH (5 granules 4 fois par jour) sera conseillé à la suite d'un refroidissement par temps humide ou froid, en cas d'écoulement nasal aqueux le jour, obstruant la nuit. Les éternuements sont spasmodiques le matin (« dès que l'on pose le pied par terre ») et dans la journée, aggravés dans une ambiance surchauffée et améliorés au grand air (2, 6).

Bryonia alba 9, 12, 15, 30 CH sera recommandé à raison d'une dose par jour 4 jours de suite pour éviter les complications pulmonaires (6).

Pyrogenium 9 CH (5 granules 2 fois par jour) sera préconisé pour éviter une surinfection chez les individus sensibles (6).

III- 2 LES SPECIALITES

Elles sont consignées dans le tableau VI.

Spécialité	Laboratoire	Composition	Posologie
Coryzalia® comprimé	Boiron	- <i>Allium cepa</i> 3 CH; - <i>Anemone pulsatilla</i> 3CH; - <i>Atropa belladonna</i> 3CH; - <i>Gelsemium</i> 3CH; - <i>Kalium bichromicum</i> 3CH; - <i>Sabadilla</i> 3CH.	1 comprimé à sucer toutes les heures espacer les prises dès amélioration
Sinuspax® comprimé	Lehning	- <i>Calcarea carbonica</i> D3; - <i>Calcarea fluorica</i> D3; - <i>Manganum sulfuricum</i> D3 ; - <i>Atropa belladonna</i> D3 ; - <i>Sabadilla</i> D3 ; - <i>Hepar sulfur</i> D3 ; - <i>Hydrastis canadensis</i> D3; - <i>Kalium sulfuricum</i> D4; - <i>Silicea</i> D5; - <i>Thuya</i> D2; - <i>Kalium bichromicum</i> D5; - <i>Cinnabaris</i> D4.	1 comprimé à croquer et à laisser fondre en bouche
Homéoplasmine® pommade	Boiron	- Souci des jardins TM ; - Phytolaque TM ; - <i>Bryonia dioica</i> TM ; - Teinture de beinjoin ; - Acide borique.	Localement introduire un peu de pommade dans chaque narine, matin et soir
Pulviplasmine Gouttes nasales	Boiron	- <i>Thuya occidentalis</i> 1 DH; - <i>Hydrastis canadensis</i> TM; - <i>Erysinum</i> TM ; - <i>Atropa belladonna</i> TM ; - <i>Hamamelis virginiana</i> TM ; - <i>Phytolacca decandra</i> TM.	2 à 5 instillations endo-nasales par jour
Mucorhine® Huile nasale	Boiron	- Baume du perou - Essence de <i>Calendula</i> - Huile essentielle d' <i>Echinacea</i> - Huile essentielle de <i>Phytolacca</i> .	En pulvérisation nasale, 2 à 3 fois par jour

**tableau VI : Spécialités des coryza
(2, 5, 6, 36).**

IV LES MAUX DE GORGE

Le mal de gorge est une pathologie très fréquente qui peut survenir seule ou au décours de pathologies plus importantes. Il correspond à une inflammation en relation avec un refroidissement ou se situe dans un contexte épidémique.

Les traitements proposés visent les maux de gorge d'apparition récente et soudaine. S'il n'y a pas d'amélioration rapide, la consultation médicale doit être systématique (13).

Les signes d'appel retenus seront ceux de l'étiologie, de la douleur ressentie, des sensations particulières, de la localisation définie par le malade, des signes généraux d'accompagnement (fièvre) (6).

IV-1 LES MEDICAMENTS HOMEOPATIQUES

Belladonna 9 CH (5 granules 3 à 4 fois par jour) sera retenu en cas de douleur avec sensation de battements, de sensation de chaleur locale, de sécheresse des muqueuses, de gorge très rouge et de fièvre accompagnée de sueurs (2, 6, 13).

Mercurius solubilis 9 CH (5 granules 3 à 4 fois par jour) sera conseillé en cas d'hypersalivation, de langue épaisse, jaunâtre (gardant l'empreinte des dents sur les côtés), d'haleine fétide et de dysphagie importante, aggravées en buvant froid ou en déglutissant, avec une douleur irradiant aux oreilles, une bouche et une gorge très humides (2, 6).

Phytolacca 9 CH (5 granules 3 à 4 fois par jour) sera recommandé en cas de douleur vive irradiant aux oreilles et au cou au moment de la déglutition, avec des courbatures généralisées (2, 6).

Lachesis 9 CH (5 granules 3 à 4 fois par jour) sera indiqué lorsqu'il y a une localisation de la douleur à gauche, passant souvent à droite, avec des difficultés pour avaler les liquides, surtout s'ils sont chauds (2, 6).

Mercurius proto-iodatus 9 CH (5 granules 2 fois par jour) quand sera diagnostiqué une amygdalite droite (6).

Mercurius bi-iodatus 9 CH (5 granules 2 fois par jour) lorsqu'il s'agira d'une amygdalite gauche (6).

Lycopodium 9 CH (5 granules 1 fois par jour) sera préconisé en cas de localisation à droite, évoluant vers la gauche (6).

Apis mellifica 9 CH (5 granules 1 fois par jour) sera recommandé lorsque le malade présente des douleurs piquantes, brûlantes, améliorées par les boissons froides, avec une absence de soif (6).

IV-2 LES SPECIALITES

Elles sont regroupées dans le tableau VII.

Spécialité	Laboratoire	Composition	Posologie
Homéogène® comprimé	Boiron	- <i>Mercurius solubilis</i> 3CH ; - <i>Pulsatilla</i> 3CH ; - <i>Spongia tosta</i> 3CH; - <i>Bryonia tosta</i> 3CH; - <i>Bromum</i> 3CH; - <i>Belladonna</i> 3CH; - <i>Phytolacca decandra</i> 3 CH; - <i>Arum triphyllum</i> 3CH; - <i>Arnica montana</i> 3 CH.	1 comprimé toutes les heures à sucer lentement à distance des repas
Mercurius sol complexe ® comprimé	Lehning	- <i>Mercurius solubilis</i> 8 DH; - <i>Aurum muriaticum natronatum</i> 8DH ; - <i>Kalium iodatum</i> 4DH ; - <i>Natrum nitricum</i> 3DH ; - <i>Natrum sulfuricum</i> 2DH ; - <i>Kalium phosphoricum</i> 3DH.	2 comprimés 2 à 3 fois par jour pour les adultes et réduire la posologie de moitié pour les enfants à partir de 6 ans.

**tableau VII : Spécialité des maux de gorges
(13, 36, 39)**

V APHONIE ET ENROUEMENT

Il s'agit d'une perte totale ou partielle de voix, à replacer dans un contexte étiologique de refroidissement, d'absorption de boissons glacées ou d'effort vocal prolongé.

Les signes d'appel sont l'étiologie, la présence concomitante de toux et les modifications du timbre de la voix (6).

V-1 LES MEDICAMENTS HOMEOPATHIQUES

Aconitum 9 CH (5 granules 2 à 3 fois par jour) sera indiqué lors d'enrouement avec une toux croupale, après une exposition au vent froid et sec, avec de l'anxiété et une peau sans transpiration (5, 6).

Belladonna 9 CH (5 granules 2 à 3 fois par jour) sera conseillé en cas d'enrouement et de sécheresse du larynx, avec une déglutition douloureuse, une toux sèche, un visage rouge, un mal de tête et une transpiration.

Avec cette souche il ne faut pas perdre de vue la tétrade : *tumor, rubor, calor, dolor* (5, 6).

Rhus toxicodendron 9 CH (5 granules 2 à 3 fois par jour) sera recommandé en cas d'enrouement après avoir été mouillé (sueur d'effort ou pluie). Il est matinal avec une amélioration progressive, puis une aggravation en fin de journée (6).

Causticum 9 CH (5 granules 2 à 3 fois par jour) sera préconisé quand un enrouement paralyse les cordes vocales, avec une sensation de brûlure et d'écorchure du larynx. Il est amélioré par la chaleur et aggravé par le froid sec (5, 6, 38).

Arum triphylum 5 CH (5 granules 2 à 3 fois par jour) sera utilisé s'il s'agit d'un enrouement intense avec un changement constant du timbre de la voix et une sensation de brûlure du pharynx. La voix est rauque ou bitonale et le malade arrache de petites peaux de ses lèvres ce qui les fait saigner (5, 6, 26, 38).

Spongia tosta 5 CH (5 granules 2 à 3 fois par jour) conviendra lorsque l'enrouement s'accompagne d'une sécheresse marquée du larynx et des cordes

vocales, d'une voix rauque, de douleurs brûlantes en parlant et d'une toux aggravée en position couchée et améliorée par les boissons chaudes (6, 38).

Arnica 9 CH (5 granules 2 à 3 fois par jour) correspond à un enrouement provoqué par l'utilisation prolongée ou excessive des cordes vocales (chanteur, orateur, supporter de match de foot)

On peut prévenir une fatigue vocale avec *Arnica 9 CH* associé à Homeovox® (tableau VIII) (6, 26).

V-2 LES SPECIALITES

Elles sont regroupées dans le tableau VIII.

spécialité	laboratoire	Composition	Posologie
Homeovox® comprimé	Boiron	- <i>Aconitum napelus</i> 3CH; - <i>Arum triphylum</i> 3CH; - <i>Ferrum phos.</i> 6CH; - <i>Calendula</i> 6CH; - <i>Spongia tosta</i> 6CH; - <i>Belladonna</i> 6 CH; - <i>Mercurius solubilis</i> 6 CH; - <i>Hepar sulphur</i> 6CH; - <i>Kalium bichromicum</i> 6 CH; - <i>Populus candicans</i> 6 CH; - <i>Bryonia</i> 3CH.	2 comprimés 5 fois par jour en prévention ou toutes les heures en curatif
Homéogène 9® Comprimé	Boiron	- <i>Mercurius solubilis</i> 3 CH ; - <i>Pulsatilla</i> 3 CH; - <i>Spongia tosta</i> 3CH; - <i>Bromum</i> 3 CH; - <i>Belladonna</i> 3 CH; - <i>Phytolacca decandra</i> 3 CH; - <i>Arum triphylum</i> 3CH; - <i>Arnica montana</i> 3 CH.	1 comprimé à sucer toutes les heures à distance des repas
Voxpax® comprimé	Lehning	- <i>Arum triphylum</i> D4 ; - <i>Pimpinella anisum</i> D2 ; - <i>Carbo vegetabilis</i> D2 ; - <i>Hepar sulfuris calc.</i> D4 ; - <i>Manganum peroxyd.</i> D4 ; - <i>Olibanum</i> D3 ; - <i>Arsenicum album</i> D4 ; - <i>Sisymbrium officinale</i> D2.	1 comprimé à sucer toutes les heures

**tableau VIII : Spécialités des enrouements
(6, 13, 36, 37, 39)**

VILA TOUX

La toux est un moyen de défense réflexe de l'organisme, contribuant à l'élimination des sécrétions rhinopharyngées et trachéo-bronchiques et des substances irritantes qui pénètrent dans l'arbre respiratoire.

Il est fondamental de considérer la toux, non pas comme une maladie, mais comme un symptôme, signe soit d'une maladie, soit d'une agression quelconque.

La toux est un signe d'expression essentiellement sonore d'une respiration brusque et saccadée. C'est un acte généralement réflexe, mais parfois volontaire. Elle traduit une irritation de l'arbre respiratoire en état de défense. L'irritation de l'arbre bronchique peut aller jusqu'à l'inflammation exsudative et à la formation de mucosités plus ou moins abondantes, qui seront expectorées grâce à la toux (6).

On appelle toux grasse, une toux qui donne l'impression que des mucosités montent et descendent ; le bruit est « gaillonnant », l'individu à tendance à cracher des mucosités.

On appelle toux sèche, une toux d'irritation, qui donne à l'individu l'impression de douleur au moment de la toux, sans mucosités ; le patient n'a pas d'impression de production de mucus (2).

Avant de conseiller tout médicament homéopathique, il faut rechercher l'étiologie, les caractères particuliers de la toux, la chronicité, les signes concomitants affectant l'état général (fièvre, douleurs localisées).

La toux fait très fréquemment suite à un refroidissement ou à un rhume. Dans un premier temps, elle est le plus souvent sèche et suivie, dans la période de maturité, d'une coction non productive, puis d'expectorations. Non soignée, la toux peut guérir spontanément, comme elle peut dégénérer en bronchite. Elle peut être le symptôme de maladies beaucoup plus graves, en relation avec une

gêne respiratoire ou laryngée, râclément permanent, toux matinale, très souvent moins spectaculaire et à laquelle le patient s'habitue (6).

Le caractère répétitif, chronique, nécessite absolument une consultation médicale (6).

Les limites de l'auto-médication sont nombreuses :

- si la toux dure plus de trois semaines, que ce soit une toux sèche isolée, ou une toux productive non purulente ;
- en cas d'échec d'une première automédication ;
- lorsque les expectorations sont épaisses et purulentes ;
- lorsque le sujet est porteur d'une cardiopathie, d'une insuffisance respiratoire chronique, d'antécédents asthmatiques, lorsqu'il est âgé ou immunodéprimé ;
- en présence de signes associés comme une fièvre, des arthralgies, des céphalées, un essoufflement, une dyspnée, une cyanose des extrémités, un amaigrissement récent, une dysphagie, une douleur thoracique déclenchée par les mouvements respiratoires (5).

VI-1 LES MEDICAMENTS HOMEOPATHIQUES

VI-1-1 Les médicaments des toux sèches

Aconitum napellus 9 CH (5 granules au rythme des quintes) sera recommandé en cas de toux survenant après une exposition à un vent froid et sec, avec une fièvre élevée d'apparition brutale, une absence de transpiration, une peau rouge, une soif vive pour de grandes quantités d'eau froide, une agitation et une anxiété (2, 5, 6).

Belladonna 9 CH (5 granules au rythme des quintes) sera indiqué lorsque la toux est sèche, violente, surtout nocturne, spasmodique, aphonique, avec des

picotements pharyngés, associée à une sécheresse des muqueuses, une fièvre élevée, une rougeur du visage, une peau moite. La toux est aggravée par la lumière, le bruit, le toucher, les secousses, l'air froid et améliorée par le repos et le calme absolu (2, 5, 6).

Bryonia 9 CH (5 granules au rythme des quintes) sera conseillé lorsque la toux est douloureuse, accompagnée d'une grande soif, aggravée par le moindre mouvement et améliorée par l'immobilité (5, 6, 38).

Rumex crispus 5 CH (5 granules au rythme des quintes) sera utilisé quand il y a une irritation incessante avec chatouillement au creux sus-sternal et une aggravation par l'inspiration d'air froid (5, 6).

VI-1-2 Les médicaments des toux rauques

La toux rauque est une toux non productive, caractérisée par une modification du timbre de la voix qui devient grave et voilée.

Spongia tosta 5 CH (5 granules au rythme des quintes) conviendra aux toux rauques sèches, croupales, avec sifflement et difficulté respiratoire (bruit comparable à celui d'une scie sur une branche de sapin), avec une sécheresse et une brûlure de la gorge avec une certaine asphyxie. La toux est aggravée la nuit vers minuit, lorsque le malade est couché avec la tête basse et améliorée par les boissons chaudes.

Par ailleurs, *Spongia tosta* est un excellent médicament des laryngites. Pour prévenir la laryngite striduleuse, on peut associer à intervalles courts *Sambucus nigra*, *Spongia tosta*, *Ipeca* et *Moschus* (2, 5, 6, 38).

Hepar sulfur 9 CH (5 granules au rythme des quintes) sera préconisé en cas de toux rauque, aboyante, survenant après un coup de froid vif, aggravée par le courant d'air froid, en début et en fin de nuit, avec une transpiration qui ne soulage pas (5, 6).

VI-1-3 Médicaments des toux quinteuses

Ce sont des toux en salves, spasmodiques, rappelant souvent le chant du coq.

Corallium rubrum 5 CH (3 granules au rythme des quintes) sera recommandé en cas de toux spasmodiques, violentes, explosives et incessantes, que le malade ne peut empêcher, se terminant par le rejet de mucosités, avec une sensation d'étouffement avant la quinte, une couleur pourpre du visage, un épuisement après la toux et parfois des vomissements abondants. Ces symptômes sont aggravés par l'air froid et la nuit (6).

Coccus cacti 5 CH (3 granules au rythme des quintes) sera indiqué lors d'une toux quinteuse par chatouillement laryngé, avec rejet de mucosités filantes comme du blanc d'œuf et aggravée avant minuit, le matin au réveil, à la chaleur et améliorée en buvant de l'eau froide (6).

Drosera 15 CH (3 granules au coucher) conviendra aux toux quinteuses, courtes rapides, précipitées, revenant par accès, empêchant le malade de respirer, avec une sensation de chatouillement laryngé, comme par une plume, accompagnées de douleurs costales et abdominales, aggravées la nuit, en parlant, en buvant, en riant et améliorées par la chaleur du lit, en se tenant sur le ventre, pour empêcher les côtes de bouger (6).

VI-1-4 Médicaments des toux grasses

La toux grasse correspond à la période de maturité ou à la phase terminale de la toux. Elle se caractérise par la formation d'une quantité de mucus variable en importance, plus ou moins facile à évacuer.

Antimonium tartaricum 9 CH (3 granules de 2 à 4 fois par jour) sera utilisé lorsque la toux est accompagnée d'une accumulation de mucus dans les bronches, d'une expectoration difficile, d'une respiration gênée et bruyante, sifflante. La personne est pâle, somnolente, abattue, avec un battement des ailes du nez. Les lèvres sont cyanosées, les yeux cernés. L'aggravation est provoquée par la chaleur, lorsque le malade est couché et l'amélioration survient lors du rejet de mucus et en position assise (6).

Ipeca 9 CH (3 granules 2 à 4 fois par jour) conviendra aux toux spasmodiques, asphyxiantes, accompagnées de nausées constantes et de vomissements glaireux qui ne soulagent pas, mais la langue est propre malgré les vomissements et il y a beaucoup de mucus qui encombre les bronches (6).

Mercurius solubilis 9 CH (3 granules 2 à 4 fois par jour) sera indiqué en cas de toux grasse, mucopurulente avec hypersalivation, haleine fétide, avec une langue gardant l'empreinte des dents, avec un enduit jaunâtre à la base, une transpiration visqueuse qui ne soulage pas et une aggravation la nuit et en position couchée (2, 6).

Pulsatilla 9 CH (3 granules 2 à 4 fois par jour) sera recommandé lors de toux grasse le jour, sèche la nuit, avec une perte du goût et de l'odorat et améliorée par l'air frais (6).

VI-2 LES SPECIALITES

Elles sont regroupées dans le tableau IX.

Spécialités	Laboratoire	Composition	Posologie
Drosetux® sirop	Dolisos	- <i>Drosera</i> 3CH ; - <i>Arnica</i> 3CH ; - <i>Belladonna</i> 3CH ; - <i>Artemesia</i> 3CH ; - <i>Coccus cacti</i> 3CH ; - <i>Corallium rubrum</i> 3CH ; - <i>Cuprum met</i> 3CH ; - <i>Ferrosi phosphas</i> 3CH ; - <i>Uragoga ipecacuanha</i> 3CH ; - <i>Solidago virga aurea</i> 1CH.	-Adultes 1 cuillère à soupe 2 à 3 fois par jour -Enfants : - à partir de 5 ans : 1cuillère à café 3 à 4 fois par jour - moins de 5 ans ½ : cuillère à café 3 à 4 fois par jour
Stodal® Sirop ou granules	Boiron	- <i>Anemone pulatilla</i> 3CH ; - <i>Rumex crispus</i> 6 CH ; - <i>Bryonia dioica</i> 3CH ; - <i>Spongia tosta</i> 3CH ; - <i>Sticta pulmonaria</i> 3CH ; - <i>Antimonium crudum</i> 6 CH ; - <i>Myocarde</i> 6 CH ; - <i>Coccus cacti</i> 3CH.	Adulte : 3 granules toutes les heures ou 1 cuillère à soupe 3 à 5 fois par jour Enfant : 1 cuillère à café 3 à 5 fois par jour pour le sirop
Pâtes Baudry® pâtes	Boiron	- <i>Aconitum napellus</i> 1DH ; - <i>Belladonna</i> 1DH ; - <i>Drosera</i> 1DH ; - <i>Bryonia dioica</i> 1DH ; - <i>Coccus cacti</i> 1DH - <i>Ipeca</i> 1DH.	10 à 20 pâtes par jour, c'est un adjuvant au traitement de la toux
Pâte Sambucus® pâtes	Boiron	- <i>Aconitum</i> 3DH ; - <i>Bryonia</i> 3DH ; - <i>Drosera</i> 3DH ; - <i>Ipecacuanha</i> 3DH ; - <i>suc de réglisse</i> .	10 à 12 pâtes par jour, c'est un adjuvant au traitement de la toux et des laryngites
Drosera complexe n°64® Gouttes buvables	Lehning	- <i>Drosera</i> D2 ; - <i>Thymus vulg.</i> D3 ; - <i>Cuprum acet</i> D4 ; - <i>Ipeca</i> D4 ; - <i>Pulsatilla</i> D3 ; - <i>Viola dor</i> TM, - <i>Belladonna</i> D3 ; - <i>Coccus cacti</i> D3 ; - <i>Lobelia</i> D3 ; - <i>Veratrum album</i> D8.	20 gouttes, 3 fois par jour, à prendre avec un peu d'eau

**tableau IX : Les spécialités des toux
(5, 13, 36, 37, 39)**

<p style="text-align: center;">QUATRIEME PARTIE : HOMEOPATHIE ET DERMATOLOGIE, TRAUMATISME</p>

I TRAITEMENT DES PLAIES

L'homéopathie s'inscrit en complément des mesures d'hygiène élémentaire : nettoyage de la plaie à l'eau et au savon, désinfection, sutures de la plaie et vérification de la vaccination antitétanique (16).

Arnica montana 7 CH (3 granules 4 fois par jour jusqu'à cicatrisation), est le médicament de tout traumatisme, lorsque les bords sont lacérés (16).

Graphites 7 CH (3 granules 4 fois par jour jusqu'à cicatrisation), permet de mieux cicatriser et d'éviter les chéloïdes (16).

Belladonna 7 CH (3 granules 4 fois par jour jusqu'à cicatrisation) sera utilisé s'il y a une inflammation rouge avec une tendance à l'infection (16).

Pyrogenium 7 CH (3 granules 4 fois par jour jusqu'à cicatrisation) est recommandé en cas d'infection (16).

Staphysagria 7 CH (3 granules 4 fois par jour jusqu'à cicatrisation) conviendra en cas de plaie provoquée par un objet tranchant et avec des bords nets (16).

II L'ECZEMA

L'eczéma évolue en 3 phases : d'abord il y a apparition d'un placard rouge vif légèrement surélevé, puis formation de plusieurs groupes de vésicules à liquide transparent très prurigineux et ensuite ces vésicules éclatent et laissent suinter un liquide clair qui devient jaune comme du miel, pendant que de nouvelles poussées de vésicules se produisent. Surviennent ensuite soit des desquamations plus ou moins épaisses, soit des croûtes de couleur jaune ou marron foncé, soit des crevasses. Les plaques de 2 à 10 centimètres de diamètre, peuvent confluer et envahir presque tout le corps.

L'origine est soit externe, due au contact avec des produits industriels comme des produits vaisselle, des parfums, des ciments, des assouplissants, des teintures pour cheveux, des tissus et des métaux aux zones de frottements, soit interne.

II- 1LES MEDICAMENTS HOMEOPATHIQUES

II-1-1 Au stade de la plaque rouge

Apis mellifica 9 CH (5 granules 3 fois par jour) conviendra en cas de plaques rosées, surélevées, brûlantes ou piquantes et améliorées par des applications froides (26).

Belladonna 7 CH (5granules 3 fois par jour) sera utilisé en cas de plaques très rouges, douloureuses et chaudes au toucher (26).

II-1-2 Au stade des vésicules

Rhus toxicodendron 7 CH (5 granules 3 fois par jour) sera indiqué lorsqu'il y a formation de petites vésicules à liquide clair sur des plaques rouges, associées à un prurit provoquant de l'agitation, mais amélioré par des applications chaudes et aggravé par temps froid et humide (26).

Mezereum 7 CH (5 granules 3 fois par jour) sera conseillé en cas de vésicules à liquide trouble sur des plaques rouges, avec un prurit important (« gratte jusqu'au sang »), une tendance à former des croûtes brunes et une aggravation par l'humidité et la chaleur (26).

Cantharis 7 CH (5 granules 3 fois par jour) sera préconisé quand les grosses vésicules atteignent 1 à 3 centimètres et sont améliorées par des applications froides (26).

Croton tiglium 7 CH (5 granules 3 fois par jour) conviendra en cas de vésicules à liquide clair accompagnées d'un prurit et de douleurs (26).

II-1-3 Au stade de l'eczéma suintant

Graphites 7 CH (5 granules 3 fois par jour) correspond à un eczéma saillant, sec d'abord, puis associé à un écoulement clair ou jaunâtre comme du miel avec une formation de croûtes jaunâtres. L'eczéma est accompagné d'un prurit survenant surtout la nuit avec la chaleur du lit, d'une localisation préférentielle dans les plis chez un sujet gras, apathique, triste, constipé et frileux (26).

Mezereum 7 CH (5 granules 3 fois par jour) permettra de traiter un eczéma suintant avec un liquide purulent, des croûtes foncées (26).

Staphysagria 9 CH (5 granules 3 fois par jour) soignera un eczéma avec un suintement irritant, un prurit intense amélioré par le grattage, une tendance aux croûtes, localisées préférentiellement au niveau la nuque et derrière les oreilles, chez un sujet susceptible dont la vie sexuelle est mal vécue ou insuffisante (26).

II-1-4 Au stade des squames

Arsenicum album 7 CH (5 granules 3 fois par jour) sera conseillé en cas de desquamation fine comme de la farine ou légèrement plus épaisse, de sensation de brûlure aggravée entre 1 et 3 heures du matin chez un sujet frileux, anxieux, ayant peur de la maladie et de la mort. Les symptômes sont améliorés par des applications chaudes (26).

Arsenicum iodatum 7 CH (5 granules 3 fois par jour) sera indiqué en cas de desquamations plus épaisses, avec une peau flétrie et rose, un suintement brûlant avec prurit, chez un sujet frileux (26).

Natrum sulfuricum 7CH (5 granules 3 fois par jour) sera recommandé lorsque les squames sont larges et transparentes sur fond rouge vif, avec une tendance à former des croûtes de couleur marron, une mélancolie d'apparition violente par temps humide et une aggravation par temps humide et au bord de mer (26).

II-1-5 Au stade des fissures et crevasses

Graphites 7 CH (5 granules 3 fois par jour) traitera l'eczéma avec des fissures dans les plis avec un suintement jaunâtre et un prurit (26).

Nitricum acidum 7 CH (5 granules 3 fois par jour) sera conseillé en cas de fissures à bords nets sur une peau jaune, qui saignent facilement, avec une

sensation de piquûre comme une écharde et une sueur fétide et irritant les aisselles et les pieds. L'état du malade est amélioré par l'eau chaude (26).

Antimonium crudum 7 CH (5 granules 3 fois par jour) sera utilisé chez un patient avec une peau très épaisse et cornée (pieds et paume des mains) avec des fissures profondes et aggravées par l'eau froide (26).

Petroleum 7 CH (5 granules 3 fois par jour) sera recommandé lorsque les fissures sur le bout des doigts ou sur la paume des mains siègent sur une peau noire comme celle des mécaniciens, et saignent facilement. Ces signes sont accompagnés d'ongles déformés chez des sujets fréquemment en contact avec de l'essence ou ses dérivés et sont aggravés l'hiver (26).

III L'HERPES

Il s'agit d'une affection due à un herpès virus. Les lésions cutanées sont constituées de vésicules transparentes, groupées sur une base rouge. Elles suppurent et forment une croûte.

L'herpès se localise le plus souvent au niveau des lèvres et des muqueuses vaginales.

Le virus de l'herpès est maintenu en latence dans l'organisme, puis il ressurgit à la moindre défaillance de l'immunité : période de menstruation chez la femme, exposition au soleil (bord de mer, ski), états fébriles, suite à des contrariétés ou chocs psychologiques (26).

C'est une maladie bénigne dans la plupart des cas, mais elle peut se révéler dramatique chez les personnes immunodéprimées et chez les nouveaux-nés.

Par conséquent, une poussée d'herpès chez une femme enceinte, un nourrisson ou une personne immunodéprimée impose une consultation médicale (23).

III-1 LES MEDICAMENTS HOMEOPATHIQUES

III-1-1 Le traitement préventif

Vaccinotoxinum, à raison de trois doses à dilution croissante à prendre durant le séjour au soleil :

- 1 dose en 7 CH en arrivant ;
- 1 dose en 9 CH à mi séjour ;
- 1 dose en 15 CH le dernier jour (23).

III-1-2 Le traitement curatif

Apis mellifica 9 ou 15 CH (5 granules 3 à 6 fois par jour) sera indiqué en cas d'œdème, de rougeur, de sensation de piqûre ou de brûlure améliorée par le froid (9, 26).

Rhus toxicodendron 9 ou 15 CH (5 granules 3 à 6 fois par jour) sera conseillé quand les petites vésicules à liquide clair sur une aréole rouge sont associées à une sensation de brûlure et de démangeaisons et améliorées par la chaleur (9, 12, 26).

Mezereum 9 CH (3 granules 3 fois par jour) sera recommandé pour traiter des vésicules à liquide opalescent blanc-jaunâtre, se recouvrant d'une croûte (9).

Localement on utilisera *Calendula* en teinture mère (1 à 2 gouttes, trois fois par jour).

III-2 LES RECOMMANDATIONS

Il convient :

- d'éviter d'embrasser un enfant ou une personne fragile lorsque l'on est en pleine crise herpétiforme pour éviter de lui transmettre le virus ;
- de prévenir si possible tous les facteurs pouvant déclencher une nouvelle crise : porter une protection solaire efficace sur les lèvres en cas d'exposition solaire par exemple ;
- de traiter la poussée dès l'apparition des premiers picotements sur la lèvre car une fois que les vésicules apparaissent il est plus difficile d'enrayer la crise ;
- d'éviter de toucher ou de gratter les lésions ; en effet le virus peut être transmis à un autre endroit du corps. Pour cette raison, il faut surtout éviter de se frotter les yeux lorsque l'on est atteint d'un herpès labial, car la cornée est l'une des localisations privilégiées de cette affection. Les porteurs de lentilles doivent être particulièrement vigilants.

Il faut savoir que la personne porteuse du virus n'est pas contagieuse entre les poussées (9, 38).

IV L'URTICAIRE

Il existe deux types d'urticaire. L'urticaire aiguë est très classique, environ 15 à 20% de la population a eu ou aura une poussée d'urticaire au cours de sa vie. La lésion élémentaire est une papule érythémateuse et oedémateuse à contour bien défini, accompagnée de très vives démangeaisons. Les papules sont de taille et de forme variables, mais elles présentent une pâleur centrale et un halo périphérique plus coloré. L'éruption est fugace. Elle dure en général quelques heures, puis disparaît sans laisser de trace. Elle évolue par poussées

successives sur quelques jours, migrant en différents endroits du corps. L'angio-œdème est la forme profonde de l'urticaire localisée au niveau des muqueuses, peu prurigineuse. L'œdème de Quincke en est un exemple célèbre, avec le risque d'asphyxie qu'il comporte, lorsque l'œdème siège sur la glotte.

Au-delà de six semaines, l'évolution est dite chronique. Il s'agit le plus souvent d'adultes, plus particulièrement de femmes. L'origine est plurifactorielle et rarement allergique.

En trousse familiale, nous ne traiterons que les urticaires aiguës. Les pathologies chroniques nécessitent une consultation médicale afin de déterminer la cause et l'exclure.

Le traitement de l'urticaire aiguë est double : symptomatique et étiologique. Il faut en déterminer la cause pour éviter une récurrence (13, 28).

Apis mellifica 9 CH (2 granules trois fois par jour) conviendra en cas d'éruption oedémateuse rosée, d'apparition brutale avec rougeur, douleur piquante et brûlante avec une amélioration par les compresses froides, avec une sensibilité au toucher (26, 28).

Urtica urens 5 CH (2 granules 3 fois par jour) sera conseillé en cas d'éruption en plaque rouge et rosée, de prurit intense, intolérable avec une aggravation par les compresses froides et le toucher. L'éruption et le prurit pourront être relancés après ingestion de coquillage (12, 26, 28).

Dolichos pruriens 4 CH (2 granules 3 fois par jour) sera indiqué quand il y a un prurit avec ou sans éruption, aggravé la nuit, par la chaleur du lit (28).

Lycopodium 7 CH sera recommandé lors d'allergie spécifique aux huîtres et aux coquillages (26).

Rhus toxicodendron 7 CH (2 granules 3 fois par jour) sera préconisé si l'apparition de vésicules ressemblant à des têtes d'épingle avec un liquide clair, est accompagnée de brûlures et de prurit (26).

Pulsatilla 7 CH (2 granules 3 fois par jour) sera le traitement d'allergie liée à l'ingestion de matières grasses (26).

Dulcamara 7 CH (2 granules 3 fois par jour) conviendra en cas d'urticaire au contact de l'eau froide (26).

IV TRAUMATISME ET PRATIQUE SPORTIVE

IV-1 LES TRAUMATISMES

Un traumatisme est l'état qui fait suite à une action violente externe sur l'organisme. Trop souvent résumé à la lésion locale de caractère soudain et accidentel, le traumatisme peut être lié à des actions répétées (suite de microtraumatismes dans la tendinite par exemple).

Tous les traumatismes doivent être quantifiés dans leur intensité et analysés dans leur localisation.

Les médicaments homéopathiques des traumatismes doivent être considérés comme des médicaments de première urgence. La suite d'un traumatisme devra être traitée par le médecin. Les signes d'appel sont la localisation, l'aspect, les modalités réactionnelles visibles, la persistance de la mobilité ou le défaut de mobilité, la présence d'une hémorragie éventuelle (6).

Juste après un choc, on donnera une dose d'*Arnica* 15 CH (dilution haute car bien souvent un choc à un retentissement psychique), suivie de 3 granules d'*Arnica* 9 CH toutes les 10 minutes pendant une heure, puis toutes les heures,

le premier jour et enfin 3 fois par jour les jours suivants jusqu'à amélioration définitive.

Arnica doit être donné le plus tôt possible, afin d'éviter la formation d'ecchymoses.

Par ailleurs, *Arnica* va permettre une action contre la fatigue musculaire, les courbatures et les contractions (13).

Localement on pourra, dès que possible, appliquer le gel Arnigel® (à base d'*Arnica*) des laboratoires Boiron à raison d'1 à 2 applications par jour sur la région douloureuse en massage léger (36).

IV-2 LES AMPOULES

En complément des pansements, on utilisera *Apis* 9 CH 5 granules toutes les heures, à compléter par *Cantharis* 9 CH 5 granules 3 fois par jour, si les cloques sont remplies de liquide (13).

IV-3 LES CRAMPES

Les crampes sont des contractions, involontaires, douloureuses et passagères d'un muscle ou d'une région musculaire. Elles peuvent apparaître à l'effort ou au repos, la plupart du temps la nuit (6, 13).

Les signes d'appel sont la brutalité de l'apparition du symptôme, une douleur aiguë, spasmodique, devenant paroxystique, de type tonique et paralysant (6).

Les causes principales sont une activité physique excessive, un échauffement insuffisant, une mauvaise récupération après l'effort, un défaut d'hydratation, un manque de potassium, de calcium ou de magnésium (28).

Les facteurs étiologiques sont divers, mais on trouve souvent comme point commun une accumulation de déchets métaboliques (acide lactique par exemple) au niveau musculaire. Cette accumulation est due à la répétition de

l'effort musculaire portant sur le muscle ou l'axe neuromusculaire qui, asphyxié, se tétanise.

Il en est de même pour le vieillard chez lequel l'étiologie doit être recherchée dans un ralentissement circulatoire (crampe nocturne).

Certaines crampes sont en relation avec la prise de médicaments entraînant un déséquilibre électrolytique (fuite de potassium avec la prise de certains diurétique, par exemple).

Bien que non volontaires, certaines contractures spasmodiques à type de crampes sont en relation avec des facteurs psychiques (émotions, contrariétés). Certaines manifestations à caractère spasmodique et crampoïde ont leur origine dans l'inflammation (douleurs des coliques hépatiques, néphrétiques et de la colite spasmodique).

IV-3-1 Les médicaments homéopathiques

Avant d'utiliser tout médicament, un geste simple permettant de faire céder la contracture est d'appliquer sur la région neuromusculaire concernée de la glace ou tout liquide réfrigérant, afin d'entraîner une vasoconstriction. Parallèlement, l'extension du membre contracté peut faire céder la crampe.

Cuprum metallicum 5 CH (5 granules à moduler suivant la fréquence des crises) s'adresse aux douleurs crampoïdes, spasmodiques du muscle, aggravées par la pression et améliorées en buvant de l'eau froide. *Cuprum* est également un excellent médicament du hoquet (6, 13).

Colocynthis 9 CH (5 granules au rythme des épisodes douloureux) conviendra en cas de douleurs violentes, crampoïdes, viscérales et discontinues. Les symptômes sont améliorés en se courbant en deux ou en pliant le membre, en

exerçant une pression forte et par la chaleur. Ils sont marqués par une latéralité gauche (6, 13).

Magnesia phosphorica 9 CH (5 granules au rythme des crises spasmodiques) sera indiqué en cas de douleurs vives, élançantes, fulgurantes, survenant et disparaissant de façon rapide, améliorées en se courbant en deux, par une pression locale forte et la chaleur (comme *Colocynthis* mais avec une latéralité droite)

Magnesia phosphorica a une action sur l'axe neuro-musculaire et la musculature lisse et striée (crampes des écrivains, des musiciens...) (6).

Dioscorea vilosa 9 CH (5 granules toutes les 10 minutes, jusqu'à amélioration) conviendra en cas de douleur aiguë, paroxystique, revenant à intervalles réguliers à type de crampe, améliorée par l'extension du membre atteint (6).

Actea racemosa 9 CH (5 granules à chaque recrudescence de la douleur) sera préconisé lors de douleurs crampoïdes des règles, avec douleur proportionnelle au flux (6).

IV-3-2 Les recommandations

En prévision d'un effort violent ou soutenu, le sportif (même amateur !) doit prendre en considération dans son alimentation un apport en eau suffisant, en sucres rapides permettant l'effort immédiat, en sucres lents accompagnant l'effort prolongé et une restriction protéique, les protéines entraînant la production de déchets azotés.

En prévision de la fatigue musculaire, l'action d'*Arnica* sur les muscles et les capillaires permet de limiter les courbatures ou de prolonger l'effort.

L'adjonction de sarcolate de zinc 6 DH dans la formule de Sporténine® (laboratoire Boiron) s'oppose à l'accumulation d'acide lactique au niveau musculaire, de même pour *Sarcolacticum acidum* présent dans la spécialité Homeofortil® des laboratoires Dolisos (6, 13, 37).

IV-4 LES COURBATURES

Ce sont des douleurs musculaires diffuses survenant 12 à 24 heures après l'effort et cédant en 5 à 7 jours. Liées à la libération d'acide lactique dans les tissus, elles s'observent surtout lors d'efforts inhabituels.

Systematiquement, il faut prendre *Arnica* en 9 CH 3 granules 4 à 5 fois par jour (13).

IV-5 L'ENTORSE

C'est une lésion traumatique d'une articulation avec distorsion ou élongation des ligaments internes ou externes. Elle se caractérise par des douleurs empêchant tout mouvement.

Arnica montana 7 CH (5 granules 3 à 6 fois par jour) est le traitement de tout traumatisme avec sensation de brisure et empêche la formation des hématomes.

Bryonia 7 CH (5 granules 3 à 6 fois par jour) conviendra quand la douleur est aggravée au moindre mouvement et améliorée par le repos et le froid, avec une tendance à gonfler.

Ruta graveolens 7 CH (5 granules 3 à 6 fois par jour) est le médicament de l'inflammation des tendons avec une douleur à type de meurtrissure, associée à un besoin de bouger légèrement et améliorée par la chaleur (26).

CINQUIEME PARTIE : HOMEOPATHIE ET PEDIATRIE

I LES POUSSEES DENTAIRES

Les poussées dentaires, dès 3-4 mois, se traduisent par une hypersalivation. L'enfant bave et porte tout à sa bouche. Mais les véritables problèmes n'apparaissent qu'à l'occasion des éruptions dentaires proprement dites.

Elles peuvent revêtir des aspects très différents d'un enfant à l'autre : diarrhées, troubles du sommeil, rhinopharyngite, fièvre isolée, troubles du comportement occasionnés par la douleur (4, 13).

Les signes d'appel sont une inflammation des muqueuses, de la fièvre, des troubles du comportement occasionnés par la douleur (6).

I-1 LES MEDICAMENTS HOMEOPATHIQUES

Chamomilla 15 CH sera utilisé à raison de 3 granules 4 à 5 fois par jour (10 granules dissous dans 50 à 100 mL d'eau à donner par fractions toutes les 10 minutes selon les besoins) si l'enfant est capricieux, détestable, grognon, coléreux. La douleur est calmée uniquement lorsque l'enfant est porté et bercé, s'il a une joue rouge et chaude, l'autre pâle et froide, le feu de dents et si son état est aggravé entre 20 heures et minuit (4, 6, 13).

Belladonna ou *Phosphoricum* 9 CH sera utilisé en cas de fièvre (6).

Rheum officinale 9 CH conviendra lorsque la poussée dentaire est accompagnée de troubles digestifs avec diarrhée (diarrhée dentaire), quand le bébé est agité,

capricieux ; il présente une pâleur du visage et il n'est pas amélioré quand on le porte (4, 6).

Coffea cruda 9 CH correspond à un bébé hyperexcitable, toujours pressé, qui recherche quelque chose de froid à mâchonner pour soulager ses douleurs dentaires (4).

Podophyllum 4 CH sera indiqué en cas de percée dentaire s'accompagnant de diarrhées importantes et si l'enfant qui ne dort pas bien avant minuit ne se calme que si on le fait dormir sur le ventre (4).

Kreosotum 9 CH sera recommandé lorsque les diarrhées sont plus irritantes que celles de *Podophyllum* et entraînent des lésions du siège (4).

Lachesis 9 CH sera préconisé dans le cadre de percées dentaires difficiles car la formation d'un hématome sous la muqueuse gingivale empêche la dent de sortir (4).

Borax 9 CH sera conseillé chez un enfant agité, irritable, qui ne supporte pas qu'on le touche, le berce, ou qu'on le penche en avant vers le bas (4).

Cina 9 CH sera utile si l'enfant est encore plus irritable, s'il a un sommeil très agité et le visage tantôt pâle, tantôt rouge avec des cernes bleuâtres autour des lèvres et des yeux (4).

I-2 LES SPECIALITES

Camilia® (laboratoire Boiron) est d'une solution buvable conditionnée en récipient unidose. Il est conseillé de donner à l'enfant 1 unidose 2 à 3 fois par jour pendant 3 jours maximum (36).

II CAUCHEMARS ET TERREURS NOCTURNES CHEZ L'ENFANT

Chez l'enfant, il peut arriver que le sommeil soit perturbé par des cauchemars ou des terreurs nocturnes ; les cauchemars sont des rêves terrifiants dont l'enfant se souvient à son réveil. Il ne faut pas les confondre avec les terreurs nocturnes, parfois très impressionnantes pour l'entourage, qui surviennent en sommeil profond alors que l'enfant ne peut se réveiller. Il n'en garde aucun souvenir, ni de la présence de ses parents durant cet épisode (13).

II-1 LES CAUCHEMARS

Hyoscyamus niger 9 CH (3 granules au coucher, à renouveler si nécessaire au cours de la nuit) sera conseillé si l'enfant est coléreux dans la journée et excité en deuxième partie de nuit, s'il fait des cauchemars (8, 13).

II-2 LES TERREURS NOCTURNES

Stramonium 9 CH (3 granules au coucher, à renouveler si nécessaire au cours de la nuit) sera recommandé en cas d'anxiété, de peur de la solitude. L'enfant crie en dormant et il ne peut s'endormir sans une lumière (8, 13).

II-3 LES SPECIALITES

Quietude (laboratoire Boiron) est un sirop, indiqué dans la nervosité passagère et les troubles du sommeil. Il sera donné à l'enfant 1 cuillère mesure le matin et le soir, sans dépasser 10 jours de traitement. Ce sirop est composé de : *Chamomilla vulgaris* 9 CH, *Gelsemium*, 9 CH, *Hyoscyamus niger* 9 CH, *Kalium bromatum* 9 CH, *Passiflora incarnata* 3 DH, *Stramonium* 9 CH (8, 13).

III LES MANIFESTATIONS DERMATOLOGIQUES

III-1 LES CROUTES DE LAIT

Au niveau du cuir chevelu du bébé, il n'est pas rare de constater l'existence de petites lésions écailleuses, plus ou moins larges et colorées, sources de désagréments, tant pour le bébé que pour la maman, car inesthétiques. Elles sont dues à un excès de sueur et de séborrhée (4).

Graphites sera utilisé en cas de croûtes larges, jaunes comme du miel, parfois suintantes et localisées entre et sur les sourcils (4).

Viola tricolor sera recommandé si les croûtes sont épaisses, collant les cheveux et d'où suintera un liquide jaune (4).

Vinca minor sera conseillé lorsque les croûtes sont suintantes, agglutinent les cheveux et lorsque le cuir chevelu est rouge (4).

Sepia sera préconisé pour traiter les croûtes de lait de couleur brunâtre (4).

III-2 L'ERYTHEME FESSIER

L'érythème fessier est une irritation de la peau due au contact prolongé avec des couches souillées. Il se manifeste par des plaques rouge vif sur les fesses du bébé.

Les principales causes en sont :

- l'effet abrasif des couches jetables ;
- la macération qui fragilise la peau en provoquant une hyperhydratation de l'épiderme ;
- la transformation de l'urée urinaire en ammoniacque, à pH irritant ;
- la prolifération microbienne et l'activation des enzymes contenues dans les selles (lipases, protéases, uréases), agressives pour la peau (14, 26).

III-2-1 Les médicaments homéopathiques

Apis mellifica 9 CH (5 granules 3 fois par jour) sera utilisé si au début les plaques sont roses boursouflées avec une douleur calmée par des applications froides (4, 26).

Belladonna 30 CH (5 granules 3 fois par jour) conviendra pour traiter les plaques rouge vif avec une peau moite, chaude et sensible au toucher (4, 26).

Graphites 7 CH (5 granules 3 fois par jour) sera recommandé s'il y a une tendance à suinter (liquide couleur miel) (4, 26).

Lycopodium clavatum 7 CH (5 granules 3 fois par jour) sera indiqué en cas d'érythème dû à l'acidité de l'urine (4).

Sepia officinalis 7 CH (5 granules 3 fois par jour) sera préconisé quand l'urine est fétide (4).

Chamomilla vulgaris 9 CH (5 granules 3 fois par jour) conviendra si l'érythème est associé à une poussée dentaire (4).

Rhus toxicodendron permettra de traiter des lésions en relief sur une peau rouge foncé, accompagnées de démangeaisons qui sont améliorées par des applications chaudes (4).

Localement on préconisera une pommade grasse au début pour adoucir, puis du talc et de l'éosine pour sécher ensuite (26).

III-2-2 Les recommandations

Le traitement le plus simple de l'érythème fessier consiste à laisser les fesses à l'air, à les sécher soigneusement, à chaque change, avec un sèche-cheveux ou bien à rapprocher les changes (5 à 6 fois par jour). L'usage de savons antiseptiques, en veillant à bien masser avec la mousse et à rincer abondamment puis à sécher soigneusement, et celui de colorants (éosine aqueuse à 2%, fluorescéine aqueuse à 2% ou soluté de Millian à l'eau) constitue un bon appoint (4, 14).

IV LA REGURGITATION CHEZ LE NOURRISSON

Les régurgitations sont définies comme des rejets de lait survenant sans effort, spontanément ou après un mouvement, parfois minime. Elles sont différenciées des vomissements vrais survenant toujours après des efforts liés à une contraction spasmodique de l'estomac et des muscles abdominaux. En cas

de régurgitation, il y a un retour des aliments de l'estomac ou de l'œsophage par la bouche, sans nausée. Ceci peut être dû à un rétrécissement de l'œsophage ou à une sténose du pylore ou, le plus souvent, il y a rejet par spasme de l'estomac (4, 26).

Aethusa cynapium 7 CH (5 granules avant chaque tétée) conviendra en cas d'intolérance au lait et de vomissement brusque et violent, suivi de faiblesse, de somnolence et d'amaigrissement (4, 26).

Antimonium crudum 5 CH sera utilisé si le bébé est gros, grognon, gourmand, glouton, avec une langue chargée d'un enduit épais, blanc (4).

Ipeca 7 CH permettra de traiter les vomissements répétés avec une langue propre et une diarrhée verte (26).

Calcarea carbonica 9 CH sera conseillé en traitement de fond du bébé vomisseur, transpirant de la tête, souriant et sujet aux rhinopharyngites et aux diarrhées (26).

Nux vomica 5 CH sera recommandé chez le bébé gros mangeur, irritable et qui s'endort après la tétée (4).

Cuprum metallicum 4 CH sera préconisé quand les régurgitations s'accompagnent de hoquet (4).

Valeriana officinalis 5 CH sera utilisé quand bébé pleure beaucoup en même temps qu'il régurgite (4).

Argentum nitricum 5 CH conviendra si le bébé est nerveux, impatient et boit trop vite (4).

SIXIEME PARTIE : HOMEOPATHIE ET GROSSESSE
--

I LES TROUBLES BENINS DE LA GROSSESSE

I-1 ETATS NAUSEEUX ET VOMISSEMENTS

Ces symptômes correspondent généralement à des hypoglycémies. Les nausées se produisent le plus souvent au réveil. Elles sont généralement calmées en mangeant. Il suffit souvent de fractionner les repas, en s'octroyant une légère collation à 10 et à 16 heures, de privilégier les sucres lents dans l'alimentation, et d'éviter les sucres d'absorption rapide, comme les confitures, les confiseries, les sodas (38).

Les limites de l'auto-médication concernent les vomissements provoquant une perte de poids et entraînant une altération de l'état général (1, 15).

I-1-1 Les médicaments homéopathiques

Ipeca 9 CH (5 granules au rythme des nausées) sera utilisé si la malade est fatiguée et s'assoupit après chaque vomissement et se plaint de gastralgie, s'il y a une hypersalivation, une langue propre et des désirs alimentaires mais pas de soif. Les nausées ne sont pas améliorées par les vomissements et aggravées par le mouvement (1, 6, 8, 38).

Ignatia amara 9 CH (5 granules au rythme des nausées) conviendra en cas de nausées déclenchées par la moindre odeur, accompagnées par une hypersensibilité aux contrariétés, une salivation abondante et améliorées en mangeant. La femme est d'humeur inconstante et variable et elle accuse, sous

l'influence de la moindre contrariété, une sensation d'une boule qui l'étouffe à la gorge ou au creux épigastrique. Dès qu'elle est distraite ou joyeuse, tout disparaît. Il faut penser à *Ignatia amara* toutes les fois qu'une grossesse n'est pas voulue ou mal supportée (1, 16, 38).

Sepia 9 CH (5 granules au rythme des nausées) sera indiqué lors de vomissements incoercibles avec des nausées matinales à jeun, calmées après le repas, une sensation de vide à l'estomac avec un désir constant de grignoter, une hypersensibilité aux odeurs de cuisine, un désir de vinaigre, de cornichons, d'acidité et une aversion pour le lait et le tabac (1, 6, 8, 38).

Symphoricarpus racemosus 5 CH (5 granules au rythme des nausées) sera conseillé en cas de nausées et de vomissements aggravés au moindre mouvement, de dégoût alimentaire avec inappétence et de constipation (6, 8, 15, 38).

Nux vomica 9 CH (5 granules au rythme des nausées) sera préconisé lorsque les nausées sont soulagées par les vomissements souvent acides, avec un épigastre très sensible à la pression, un goût acide, amer de la bouche et des éructations. Ces symptômes sont améliorés après un court sommeil (1, 15).

En cas de vertiges associés, il convient de se reporter aux médicaments du mal des transports : *Cocculus*, *Tabacum* et *Petroleum*, et surtout demander un avis médical (1, 6).

I-1-2 Les recommandations

Il est souhaitable d'éviter le tabac, les atmosphères enfumées, les aliments lourds à digérer et de fractionner les repas (15).

I-2 LES BRÛLURES GASTRIQUES

Les aigreurs d'estomac résultent d'une hypersécrétion de liquide gastrique et d'un reflux de celui-ci en dehors de l'estomac.

Elles sont aggravées en position couchée (1, 15).

Sulfuricum acidum 5 CH (3 granules toutes les heures) sera conseillé quand les vomissements sont acides chez une femme qui présente une dyspepsie atonique, associés à un état général médiocre, une sialorrhée, une mauvaise haleine, des aphtes, une intolérance à l'eau et un désir de boissons alcoolisées (1, 15).

Robinia 5 CH (3 granules toutes les heures en association avec *Sulfuricum acidum*) sera utilisé en cas d'hypersécrétion gastrique avec reflux de liquide acide, brûlant l'œsophage et de vomissements (1, 15).

I-2-1 Les spécialités

Gastrocynesine® (Boiron) est indiqué en cas de sensation de brûlures ou d'acidités au creux épigastrique avec reflux acide et somnolence post-prandiale. La posologie est de 2 comprimés, ¼ d'heure avant les repas ou 2 comprimés au moment des troubles, à répéter 1 heure après si l'amélioration n'est pas complète (1, 15).

I-2-2 Les recommandations

Il faut éviter les repas trop riches le soir et limiter les aliments favorisant le reflux (le chocolat, le café, le thé, les boissons gazeuses, les graisses) (15).

I-3 LES FRINGALES

On conseille, comme pour les nausées de fractionner les repas pour palier aux fringales. Si cette mesure est insuffisante, des remèdes pourront soutenir les efforts de la maman.

Nux vomica 7 CH sera utilisé à raison d'une prise avant chaque repas lorsque la langue est blanche (38).

Antimonium crudum 5 CH (une prise avant chaque repas) sera conseillé quand les envies se portent plus spécifiquement sur les aliments lourds et indigestes et la langue est recouverte d'un enduit blanchâtre (38).

I-4 LA CONSTIPATION

C'est un retard dans l'évacuation des selles.

Alumina conviendra quand l'évacuation des selles même molles, demande un effort important et douloureux et si elles sont grosses, dures avec du mucus. Ces signes sont accompagnés d'une déshydratation de la peau et des muqueuses et aggravés par l'absorption de féculents comme les pommes de terre, par exemple (1).

Sepia 5 CH (3 granules matin et soir) sera conseillé en cas de petites selles dures, difficiles à expulser sans avoir envie d'aller à la selle et de sensation de pesanteur au niveau du rectum (1, 15).

Hydrastis sera indiqué en cas de constipation sans besoin. La femme reste 8 à 10 jours sans se plaindre. Elle émet des selles petites, dures, en morceaux et sa langue est jaune, gardant l’empreinte des dents (1).

Collinsonia 5 CH (3 granules matin et soir) sera préconisé en cas de selles volumineuses, demandant un effort et sans éprouver le besoin d’aller à la selle (1, 15).

Il faut recommander de boire au moment au moins 1,5 litres d’eau par jour et de privilégier les fibres, légumes verts, fruits, céréales... (15).

II L’ACCOUCHEMENT

II-1 PREPARATION A L’ACCOUCHEMENT

Il est judicieux de s’y prendre deux mois avant la date prévue de la naissance, en prenant :

- *Actea racemosa* 9 CH à raison d’une dose par semaine pour faciliter le travail et détendre nerveusement ;
- *Caulophyllum* 7 CH, une dose par semaine pour atténuer la douleur des contractions ;
- *Arnica* 15 CH, une dose par semaine pour renforcer la tonicité utérine. De plus *Arnica* a une action antihémorragique, anti-asthénique et antiinfectieuse (8, 12, 26).

Dès que commence le travail, prendre une dose d’*Actea racemosa* en 9 CH, puis *Caulophyllum* et *Arnica* 5 granules en alternance tous les quarts d’heure (12, 26, 38).

II-2 SUITES DE COUCHE

Arnica 9 CH (5 granules trois fois par jour) permettra d'éviter les hématomes et les saignements, les douleurs et les réactions oedémateuses consécutives au traumatisme des régions périnéales et anovulvaires, les hémorroïdes post-partum, les syndromes fébriles adynamiques et douloureux. *Arnica* est le médicament des traumatismes veineux (8, 26).

China rubra 9 CH (5 granules le matin les 15 à 30 jours qui suivent l'accouchement) sera indiqué suite à des pertes abondantes de liquides, en cas d'asthénie, d'anémie et d'hypotension artérielle suite à une déperdition de liquides organiques (8).

Graphites 7 CH (5 granules 3 fois par jour) permettra une meilleure cicatrisation, s'il y a eu déchirure (26).

Staphysagria 7 CH (5 granules 2 fois par jour) conviendra après une épisiotomie (plus généralement après une plaie par objet tranchant) (8, 26).

III L'ALLAITEMENT

III-1 En cas d'insuffisance de la montée de lait

Ricinus communis 5 CH sera utiliser à raison de 5 granules 2 fois par jour

Remarque : les hautes dilutions de *Ricinus communis* s'utilisent au contraire en cas d'engorgement mammaire (8, 15).

Urtica urens 5 CH (5 granules 2 fois par jour) sera conseillé si les seins sont engorgés et douloureux, malgré une faible sécrétion lactée (12, 15).

Asa foetida 5CH (5 granules 2 fois par jour) sera indiqué lorsque les mamelons sont très sensibles, les veines marquées et si la production de lait diminue rapidement après le début de l'allaitement (15).

Il est recommandé :

- de nourrir le bébé à la demande pendant les premières semaines ;
- de proposer les deux seins à chaque tétée pour bien stimuler la sécrétion lactée ;
- de bien se reposer et de dormir suffisamment ;
- de boire 2 litres d'eau par jour ;
- d'éviter de compléter avec un biberon si la production diminue, d'accélérer plutôt le rythme des tétées en respectant un minimum d'une heure et demie entre chaque repas (15).

III-2 En cas d'engorgement (congestion locale)

Les seins sont gonflés, douloureux. Ces symptômes apparaissent lors de la montée de lait (72 heures après l'accouchement) mais aussi lorsque le bébé ne tète pas assez et/ou que la maman sécrète trop de lait (15).

Belladonna 9 CH (5 granules 4 à 5 fois par jour) est le médicament de l'inflammation et de la congestion localisée (8).

Apis 15 CH (5 granules toutes les 2 heures) conviendra si les seins sont chauds, avec une douleur « piquante », améliorée par l'application d'eau froide (15).

Phytolacca 9 CH (5 granules 4 à 5 fois par jour) sera utilisé en cas de tension et de congestion mammaire (avec éventuellement fissuration) avec un lait épais (8, 15).

Ricinus communis 30 CH (5 granules 2 fois par jour ou 1 dose pendant 3 jours) sera indiqué si les seins sont engorgés avec une hypersécrétion lactée (8, 12, 15).

Lac caninum sera à associer éventuellement à *Ricinus communis* 30 CH, 5 granules 2 fois par jour (8).

Bryonia 9 CH (3 granules 3 fois par jour) sera préconisé en cas d'engorgement des seins ; la douleur est améliorée par le port d'un soutien gorge (12, 14, 15).

Il est recommandé :

- de diminuer les apports d'eau ;
- de doucher longuement les seins à l'eau chaude pour les décongestionner ;
- de les masser avec un gant humide ;
- de tirer le trop plein de lait avec un tire-lait manuel pour diminuer l'engorgement ;
- de ne pas vider complètement le sein au risque de stimuler la lactation (15).

III-3 Les petites complications

III-3-1 Les douleurs du sein

Croton tiglium 5 CH (3 granules 4 fois par jour) conviendra en cas de mamelons rouges, hypersensibles au toucher (15).

Rhus toxicodendron 5 CH (3 granules 4 fois par jour) sera utilisé lorsque les douleurs surviennent uniquement au début de la tétée (15).

Phellandrium 5 CH (3 granules 4 fois par jour) sera indiqué en cas de douleur du sein pendant la tétée, irradiant dans le dos (12, 15).

Pour éviter ces complications, il faut :

- nettoyer les mamelons entre chaque tétée à l'aide de pulvérisations d'eau thermale, bien les sécher et les tamponner ensuite ;
- utiliser des coussinets d'allaitement (15).

III-3-2 Les crevasses

Les crevasses du sein sont extrêmement douloureuses lors de la tétée et elles sont favorisées par l'humidité.

Castor equi 9 CH (3 granules 4 fois par jour) sera utilisé quand les mamelons seront gercés et fissurés (8, 15).

Phytolacca 9 CH (3 granules 3 fois par jour) conviendra en cas de mamelons fissurés, de douleur irradiant à tout le corps et de seins engorgés (8, 15).

Graphites 7 à 15 CH (5 granules 2 fois par jour) sera indiqué en cas de fissures au mamelon avec un suintement épais, de crevasses recouvertes de croûtes jaunâtres, de seins indurés, avec une tendance à l'obésité, une sensation de froid et un faciès pâle (8, 15).

Nitricum acidum 9CH (3 granules 3 fois par jour) sera recommandé en cas d'ulcération, de fissuration à bords nets, saignant au moindre contact et de vives douleurs avec une sensation d'écharde (8, 15).

Croton tiglium 5 CH (3 granules au moment des tétées) correspondra au traitement de douleurs au niveau du mamelon irradiant jusque dans l'épaule (15).

En prévention et en curatif, il est judicieux d'appliquer localement la pommade Castor equi® (8).

Pour éviter les crevasses, il est recommandé :

- de veiller à ce que les lèvres du bébé prennent tout le pourtour de l'aréole ;
- d'éviter les tétées trop longues ;
- de nettoyer les mamelons avec de l'eau thermale et de bien les sécher entre chaque tétée (15).

SEPTIEME PARTIE : HOMEOPATHIE ET SYMPTOMES DIVERS

I LES TROUBLES PSYCHIQUES

I-1 LES REMEDES DE L'ANGOISSE

Il s'agit d'un sentiment de malaise, d'inquiétude, de peur avec des signes physiques : oppression (sensation d'étouffement), boule à la gorge, boule à l'estomac, gêne cardiaque (palpitation, tachycardie), tremblements ou diarrhée (26).

Ignatia amara 9 et 30 CH (5 granules 3 à 6 fois par jour) sera indiqué après une contrariété, un chagrin ou un décès. Le sujet a une sensation de boule à la gorge, il étouffe, bâille, pleure et il est d'humeur changeante (passe rapidement du rire aux larmes) (26).

Gelsemium sempervirens 30 CH (5 granules 3 à 6 fois par jour) conviendra après une peur ou une mauvaise nouvelle avec une sensation de nœud à l'estomac, de cœur qui s'arrête, une diarrhée, des tremblements, suivis d'une envie pressante d'uriner, puis d'un épuisement avec l'envie de dormir (26).

Aconitum napellus 30 CH (5 granules 3 à 6 fois par jour) sera indiqué en cas d'angoisse avec sensation de mort imminente, d'agitation (ne peut rester en place), de palpitations ou de crises de tachycardie avec une aggravation à la tombée du jour (26).

Ambra grisea 15 CH (5 granules 3 à 6 fois par jour) sera recommandé après un surmenage et une insomnie, une sensation de malaise (ne peut plus respirer, le cœur semble s'arrêter, sensation de froid, tremblements et spasmes) (26).

Natrum muriaticum 30 CH (5 granules 3 à 6 fois par jour) sera conseillé souvent après une rupture sentimentale. Le sujet est triste, déprimé, faible, il manque d'appétit, reste seul et il se met en colère si on essaie de le consoler. Il faut penser à l'associer avec *Ignatia amara* (26).

Ces quelques médicaments permettent de faire face aux soucis de la vie quotidienne en évitant l'usage des anxiolytiques, mais si les symptômes persistent il faut consulter un médecin (26).

I-2 LES REMEDES DU TRAC

Signe d'une émotivité et d'une anxiété exagérées, le trac se traduit par une peur, une appréhension irraisonnée, ressentie au moment de paraître en public ou juste avant une épreuve redoutée. Il s'accompagne de manifestations physiques à type de diarrhées, crampes, spasmes, envies fréquentes d'uriner, disparaissant avec l'action.

Argentum nitricum 9 CH (3 granules au moment des troubles et à titre préventif, une dose en 15 CH la veille et le matin de l'épreuve) conviendra en cas de trac d'anticipation qui commence plusieurs jours avant et en cas de trac qui rend agité, précipité, s'accompagnant de diarrhées. *Argentum nitricum* correspond au sujet qui a peur d'être en retard, parcourt le couloir de long en large (13, 26).

Ignatia 9 CH sera indiqué chez un individu agité, désordonné, anxieux qui commence tout et ne finit rien. Le moindre problème devient un obstacle insurmontable et provoque des spasmes, la sensation de se trouver mal, un comportement un peu théâtral (26).

Gelsemium 9 CH (3 granules au moment des troubles et à titre préventif, une dose en 15 CH la veille et le matin de l'épreuve) sera conseillé pour traiter le trac qui abruti, inhibe, provoque diarrhées et tremblements, donne l'impression d'avoir tout oublié. Cela concerne le type d'étudiant qui préfère ne pas se présenter à l'examen ou qui rend une copie blanche (13, 26).

I-3 LES REMEDES DU STRESS

Le stress est défini comme une réaction réflexe, psychologique et physiologique de l'organisme devant une situation difficile qui demande une adaptation ou une réponse de l'organisme à un stimulus en vue de lutter contre la perturbation qu'il a entraînée (13).

Le stress est un état de l'organisme, en réponse à des facteurs émotionnels ou physiques. Il se traduit par une exagération ou une inhibition des moyens de défense devant des stimuli qui ne sont plus contrôlables.

Subi de façon consciente ou inconsciente, il peut aboutir à de l'excitation ou de la passivité (6).

Les signes d'appel sont à type d'acouphènes, d'aérophagie, d'anxiété, d'aphonie, d'attaque de panique, de colopathie, de confusion mentale, de crampes, de crise de tétanie, d'irritabilité, de migraine, de nervosité, de pelade, de réactions allergiques, de sensation de constriction, de sensation d'épuisement, de tremblements, d'ulcération gastrique (6).

Nux vomica 9 ou 15 CH (5 granules 1 à 2 fois par jour) conviendra en cas d'hyperexcitabilité devant les stimuli entraînant une irritabilité excessive, d'intolérance au moindre obstacle, d'agressivité compensée par des abus alimentaires (café, alcool, excitants...).

Nux vomica correspond au traitement du « stress qui entraîne le stress » (6, 13).

Ignatia amara 9 CH (5 granules 1 à 2 fois par jour) sera indiqué en cas de stress avec des relations paradoxales (pas de relation apparente entre la cause et l'effet), d'hyperesthésie, d'hypersensibilité aux émotions, d'hyperémotivité, avec une amélioration par la distraction

Tout se passe comme si *Ignatia* modifiait le seuil de sensibilité au stress (6, 13).

Argentum nitricum 9 CH (5 granules 1 à 2 fois par jour) sera conseillé lors d'un stress dominé par la peur de « ne pas y arriver » (6).

Arsenicum album 9 CH (5 granules 1 à 2 fois par jour) sera préconisé en cas de stress dominé par l'anxiété (6).

Staphysagria sera recommandé lors d'état conflictuel essentiellement psychique entraînant une humiliation, une indignation ou un chagrin refoulés, générant un repli sur soi et un état de susceptibilité.

Si la cause est ancienne, *Staphysagria* 30 CH sera indiqué à raison de 5 granules par jour en espaçant, suivant l'amélioration.

Si la cause est récente, 4 matins de suite on adoptera 1 dose en échelle, respectivement en 9, 12, 15, 30 CH, puis 1 dose hebdomadaire en 30 CH à espacer suivant l'amélioration (6, 13).

I-4 LES REMEDES DE L'INSOMNIE

Une insomnie est une perte du sommeil, soit par difficulté à s'endormir, soit par un réveil trop rapide après une à deux heures de sommeil, soit dû à une nuit entrecoupée d'une multitude de réveils (26).

I-4-1 Les remèdes des difficultés d'endormissement

Coffea 4 ou 5 CH conviendra en cas d'insomnie liée à un afflux constant d'idées qui gênent l'endormissement. On retrouve une hypersensibilité de tous les sens, et une impressionnabilité, surtout aux émotions joyeuses et agréables (13, 38).

Valeriana 4 CH correspondra à une tendance aux palpitations, aux spasmes qui empêchent l'endormissement (13, 38).

Nux vomica 4 à 9 CH sera indiqué chez un sujet hyperactif, surmené, abusant fréquemment des excitants tels que café, tabac, voire alcool. On pourra constater des difficultés d'endormissement du fait d'un bouillonnement d'idées, des réveils nocturnes, souvent vers 4 heure du matin, avec difficultés à retrouver le sommeil, des rêves agités, le réveil est laborieux, avec mauvaise humeur et fatigue (13, 38).

Ambra grisea 9 CH sera conseillé en cas d'insomnie aggravée par l'excitation induite dans la journée, par une mauvaise nouvelle, un petit souci. La sensation de fatigue disparaît dès que le sujet se couche (13, 38).

Gelsemium 9 ou 15 CH sera le traitement des troubles apparaissant à la veille d'une échéance importante, et se manifestant sous forme de trac ; il s'agit essentiellement d'une insomnie d'endormissement (13, 38).

Ignatia conviendra chez la personne qui « broie du noir », a de nombreux soupirs et bâillements (13).

Aconit traitera le sujet qui ne peut pas fermer l'œil avant minuit, suite à des peurs violentes difficiles à définir et à raisonner (13).

I-4-2 Les remèdes des difficulté d'endormissement à cause de la fatigue

Arnica sera indiqué après un déménagement, après avoir fait trop de sport ou suite à des réveils brusques (13).

Rhus toxicodendron sera recommandé chez l'insomniaque qui s'agite car le mouvement lui fait du bien (13).

China sera préconisé après une perte de liquide (intervention chirurgicale, transpiration excessive, allaitement, règles abondantes) (13).

I-4-3 Les remèdes des difficultés d'endormissement malgré une sensation de sommeil

Belladonna sera conseillé lorsque le sommeil est là mais on ne peut pas s'endormir, associé à des secousses musculaires en dormant (13).

Cocculus indicus sera indiqué dans les cas de privation de sommeil comme un décalage horaire, des veilles prolongées... (13).

I-4-4 Les remèdes des insomnie par réveils nocturnes multiples

Arsenicum album conviendra si le sujet se réveille entre 1 et 3 heures du matin (13).

Nux vomica sera indiqué si le réveil se produit vers 3 heures du matin avec une cogitation des affaires professionnelles chez un sujet surmené, fatigué qui aime

faire une courte sieste dans la journée. Le réveil est associé à des spasmes digestifs après un abus de tabac, d'alcool, de bons repas (13).

Il est recommandé :

- de limiter les excitants (café, thé, vitamine C...);
- de favoriser l'activité sportive et intellectuelle en début de journée ;
- d'avoir une literie de bonne qualité ;
- d'installer la chambre dans une pièce bien isolée du bruit environnant, et sombre ;
- de dîner légèrement en privilégiant les sucres lents ;
- de se coucher lorsque l'on ressent la fatigue ;
- de n'utiliser son lit et la chambre que pour dormir ;
- de ne pas faire la sieste dans la journée ;

Lorsque l'on suit un traitement à base d'hypnotique, il ne faut pas l'interrompre brutalement, mais petit à petit, pour éviter un effet rebond (13).

I-5 LES SPECIALITES DES TROUBLES PSYCHIQUES

Elles sont consignées dans le tableau X

Spécialités	Laboratoire	Composition	Indication /posologie
Sédatif PC® comprimés	Boiron	- <i>Aconitum napellus</i> 6 DH; - <i>Belladonna</i> 6 DH ; - <i>Calendula officinalis</i> 6 DH; - <i>Chelidonium majus</i> 6 DH ; - <i>Abrus precatorius</i> 6 DH; - <i>Viburnum opulus</i> 6 DH.	Pour les états anxieux et émotifs associés à des troubles du sommeil 2 comprimés 3 fois par jour à sucer lentement
L 72® Gouttes buvables	Lehning	- <i>Sumbucus</i> D3 ; - <i>Oleum gaultheriae</i> D4 ; - <i>Cicuta virosa</i> D4; - <i>Asa foetida</i> D3; - <i>Corydalis formosa</i> D3 - <i>Ignatia</i> D4; - <i>Staphysagria</i> D4; - <i>Valeriana</i> D3; - <i>Avena sativa</i> TM; - <i>Hyoscyamus</i> D2.	Utilisé pour les troubles liés à l'anxiété et à l'hyperexcitabilité 30 gouttes, 3 fois par jour dans un peu d'eau en dehors des repas.
Homeogene 46® comprimé	Boiron	- <i>Stramonium</i> D3 ; - <i>Hyoscyamus niger</i> ; - <i>Passiflora incarnata</i> D3 ; - <i>Ballota foetida</i> D3 ; - <i>Nux moschata</i> .	Dans les cas de troubles du sommeil avec états anxieux 2 comprimés 3 fois par jour à sucer à distance des repas
Quietude ® sirop	Boiron	- <i>Chamomilla vulgaris</i> 9 CH ; - <i>Gelsemium</i> 9 CH; - <i>Hyoscyamus niger</i> 9 CH; - <i>Kalium bromatum</i> 9 CH; - <i>Passiflora incarnata</i> D3; - <i>Stramonium</i> 9 CH.	Pour les nervosités passagères et troubles du sommeil 1 cuillère mesure le matin et le soir, sans dépasser 10 jours
Passiflora GHL® Gouttes buvables	Lehning	- <i>Passiflora incarnata</i> D1 ; - <i>Avena sativa</i> D1 ; - <i>Belladonna</i> D3 ; - <i>Secale cornutum</i> D4 ; - <i>Valeriana</i> D1.	Utilisé dans les troubles du sommeil 20 à 30 gouttes 3 fois par jour dans un peu d'eau en dehors des repas. Une prise supplémentaire peut être ajoutée 1 heure avant le coucher avec 60 gouttes
Dolisedal® comprimé	Dolisos	- <i>Ignatia amara</i> 4 CH; - <i>Arnica montana</i> 4 CH; - <i>Nux vomica</i> 4 CH; - <i>Jalapa</i> 4 CH; - <i>Kalium carbonicum</i> 4 CH; - <i>Calacarea phosphorica</i> 5 CH.	Utilisé dans les insomnies 1 comprimé 1 heure ou 1 ¼ d'heure avant le coucher. 1 comprimé peut être pris au cours de la nuit
Dolirelax ® comprimé	Dolisos	- <i>Valeriana officinalis</i> 5CH; - <i>Ignatia amara</i> 5 CH; - <i>Hyoscyamus niger</i> 4CH ; - <i>Crocus sativus</i> 4CH; - <i>Silicea</i> 5DH;	Utilisé dans les états anxieux <u>En prévention</u> : 1 comprimé la veille d'un événement, un anxiété passagère ou le trac, ¼ heure avant le coucher, puis 1 comprimé 1 heure avant l'évènement <u>En traitement</u> de l'anxiété: 1 comprimé 2 à 4 fois par jour selon les symptômes puis espacer les prises dès amélioration

Tableau X : Spécialités des états anxieux et insomnies

(13)

II LES MAUX DE TÊTE

On distinguera deux états bien différents : la céphalée et la migraine. La céphalée est une douleur de tête de localisation et d'intensité variables et la migraine, quant à elle, répond à des critères bien précis. Aux moins deux des symptômes suivants doivent être présents :

- douleur localisée d'un côté de la tête ;
- céphalée lancinante ou pulsatile ;
- douleur modérée ou sévère ;
- douleur exagérée par l'effort ou les activités habituelles ;

et aux moins un des symptômes suivants doit s'ajouter :

- nausée ;
- vomissement ;
- intolérance à la lumière ou au bruit.

Chez certains sujets, la migraine est précédée d'une aura, le plus souvent des scintillements ou tâches lumineuses ou des halos de lumière autour des objets. Elle peut être aussi sensitive avec une sensation de fourmillements ou d'engourdissements.

De multiples facteurs déclenchants sont connus. Souvent faciles à identifier, ils sont, pour plusieurs difficiles à relier à la crise migraineuse. Ces facteurs sont très divers selon les patients. Ils peuvent être alimentaires, hormonaux, climatiques, médicamenteux, liés au stress ou à une stimulation sensorielle visuelle, auditive, voire olfactive. De façon général, les abus, le surmenage, l'hyperactivité, les horaires irréguliers aggravent ou précipitent la migraine (38).

Belladonna 5 CH (5 granules à répéter toutes les heures et à espacer dès amélioration) sera indiqué en cas de céphalée ou migraine congestive, aiguë, pulsatile et brutale (par exemple, lors d'une insolation). Elle s'accompagne

d'une rougeur de la face, de mydriase et de photophobie. On observe également une hyperesthésie sensorielle aux bruits, au contact et au mouvement, soulagée par des applications froides et le repos (4, 18).

Bryonia 5 CH (5 granules à répéter toutes les heures et à espacer dès amélioration) sera conseillé si la céphalée est très douloureuse et aggravée par le moindre mouvement de tête (même des yeux) (4, 18).

Ignatia conviendra chez la personne d'humeur changeante et hypersensible. Celle-ci souffre de céphalées déclenchées par une contrariété (choc affectif, chagrin, etc...) et atténuées par les distractions. On parle de « céphalées en clou » qui se traduisent par des douleurs punctiformes avec la sensation de clou enfoncé dans la tête (4, 18).

Natrum sulfuricum sera le traitement de la migraine avec aversion de la lumière, vomissements bilieux, diarrhée bilieuse (12).

Sanguinaria canadensis 7 CH (5 granules à répéter toutes les heures et à espacer dès amélioration) traitera la migraine avec rougeur des joues, spécialement la droite (12, 18).

Gelsemium correspondra à la migraine à l'arrière du crâne avec des paupières lourdes, se terminant par une émission d'urine pâle et aggravée ou provoquée par les émotions ou par la chaleur (4, 12).

Iris versicolor sera conseillé en cas de céphalée ou de migraine périodique, unilatérale (hémi-crânienne) apparaissant souvent le matin et après un mouvement rapide. Les douleurs peuvent être accompagnées de vomissements

acides, brûlants, précédés de troubles visuels caractéristiques (éblouissement et sensation de brouillard devant les yeux) (4, 12).

Psorinum conviendra à la migraine précédée de faim impérieuse ou de sensation de bien-être (12).

Kalium phosphoricum sera conseillée pour la « céphalée de l'étudiant », c'est-à-dire pour des maux de têtes suite à un surmenage nerveux ou intellectuel intense, survenant chez une personne très fatiguée, soulagée en se promenant à l'air frais ou en mangeant (4, 18).

Nux vomica 9 CH (5 granules à répéter toutes les heures et à espacer dès amélioration) sera recommandé en cas de céphalée associée à des troubles gastriques ou hépatiques. Elle est dûe à des excès alimentaires et à des abus d'alcool. Elle est accompagnée de signes tels que nausées, vomissements, flatulences et ballonnement abdominaux sont aggravés le matin au réveil et atténués après une courte sieste (4, 18).

Actea racemosa 9 CH (5 granules à répéter toutes les heures et à espacer dès amélioration) sera préconisé pour traiter les céphalées ou migraines apparaissant pendant les règles et dont la douleur est proportionnelle à l'abondance des règles (18).

Tous les médicaments homéopathiques cités ne sont pas indispensables pour tout le monde. En effet la trousse homéopathique est personnelle et doit s'adapter aux besoins de chacun.

Toutefois on peut constater que certains remèdes sont capables d'intervenir sur plusieurs pathologies et qu'ils peuvent ainsi servir de point de départ pour constituer une trousse homéopathique qu'il faudra ensuite compléter selon les besoins.

Ces remèdes sont regroupées dans le tableau XI

Souches	Indications principales	Souches	Indications principales
<i>Aconitum napellus</i>	- fièvre	<i>Ferrum phosphoricum</i>	- fièvre modérée
<i>Allium cepa</i>	- troubles ORL	<i>Gelsemium sempervirens</i>	- troubles nerveux - troubles
<i>Antimonium crudum</i>	- troubles digestifs	<i>Ignatia amara</i>	- troubles nerveux - troubles digestifs .
<i>Apis mellifica</i>	- traumatologie - infection	<i>Ipeca</i>	- troubles digestifs - troubles ORL
<i>Argentum nitricum</i>	- troubles nerveux	<i>Kalium bichromicum</i>	- Troubles ORL
<i>Arnica montana</i>	- traumatologie - troubles nerveux	<i>Kalium phosphoricum</i>	- troubles nerveux
<i>Arsenicum album</i>	- troubles digestifs	<i>Mercurius solubilis</i>	- troubles ORL
<i>Belladonna</i>	- fièvre - troubles ORL - traumatologie	<i>Nux vomica</i>	-troubles ORL -troubles digestifs -troubles nerveux
<i>Bryonia alba</i>	- troubles digestifs - maux de tête	<i>Podophyllum</i>	- troubles digestifs
<i>Chamomilla vulgaris</i>	- douleur	<i>Pulsatilla</i>	- troubles ORL - troubles digestifs
<i>China</i>	- traumatologie - troubles digestifs	<i>Pyrogenium</i>	- infection
<i>Cocculus indicus</i>	- troubles nerveux	<i>Rhus toxicodendron</i>	- fièvre :
<i>Coffea cruda</i>	- troubles nerveux	<i>Sabadilla</i>	- troubles ORL
<i>Dulcamara</i>	- troubles ORL :	<i>Staphysagria</i>	- traumatologie - Troubles nerveux
<i>Euphrasia officinalis</i>	- troubles ORL	<i>Veratrum album</i>	- troubles digestifs

Tableau XI : Souches incontournables pour réaliser une trousse homéopathique (26).

CONCLUSION

L'homéopathie s'intègre dans la trousse familiale uniquement dans la lutte contre les pathologies le plus souvent bénignes.

Nous rappelons que dans tous les cas, les traitements homéopathiques proposés ne sont que symptomatiques, répondant à un trouble d'apparition récente, et ne sauraient retarder ou remplacer une consultation médicale ni dispenser d'un traitement de fond en cas de pathologie chronique.

L'homéopathie, pour constituer un trousse à pharmacie, a l'intérêt d'avoir des formes de présentation (tubes granules, doses...) légères et peu encombrantes et d'être facile d'utilisation et de conservation. De plus, elle a l'avantage d'agir en toute innocuité et par conséquent en cas d'accident de surdosage ou si un enfant a accès à la trousse, de ne pas provoquer de troubles graves.

BIBLIOGRAPHIE

1 Achour S.

Homéopathie et grossesse : conseil à l'officine.

Thèse Doct. Pharm., Paris XI, 1994

2 Aufranc M.

Conseil homéopathique en pathologie hivernale.

Thèse Doct. Pharm., Chantenay-Malabry, 2000

3 Bach, J.F. et Dorfmann, J.F.

EMC Encyclopédie médico-chirurgicale : Homéopathie.

Editions techniques, Paris, 1929

4 Balem I.

Le conseil homéopathique en pédiatrie à l'officine.

Thèse Doct. Pharm., Nantes, 1995

5 Bocquet H.

Homéopathie et pathologies hivernales.

Thèse Doct. Pharm., Lille II, 1997

6 Boiron M. et Payre-Ficot A.

Homéopathie : le conseil au quotidien.

Edition Boiron/actualités pharmaceutique, Sainte Foy Lès Lyon, 1996

7 Boulet J,

Se soigner par l'homéopathie.

Edition du Rocher, Monaco, 1996

8 Boutin C.

Homéopathie et conseils au pharmacien.

Notes personnelles, Boiron

9 Debard K.

Homéopathie chez le jeune enfant conseil à l'officine.

Thèse Doct. Pharm., Lyon, 2001

10 Demarque Denis,

Techniques homéopathiques.

Edition Boiron, Paris, 1989

11 Horvilleur A.

La prescription en homéopathie.

3^{ème} édition, Vigo, Paris, 2002

12 Horvilleur A.

101 conseils pour vous soigner par l'homéopathie.

Le Livre de poche, Paris, 1980

13 Jenny C.

Homéopathie : le conseil à l'officine.

Thèse Doct. Pharm., Marseille II, mai 2004

14 Le Goer K.

Au retour de la maternité.

Moniteur pharm. lab., Cahier pratique, 2004, 2527, p1-p16

15 Loriol M.

L'homéopathie au féminin.

Moniteur pharm. lab., Cahier pratique, 2004, 2460, p1-p16

16 Loriol M.

L'homéopathie des vacances.

Moniteur pharm. lab., Cahier pratique, 2004, p1-p16

17 Manuila L., Manuila A., Lewalle P. et Nicoulin M.

Dictionnaire médical.

Edition Masson, Paris, 1999

18 Masson J.L.,

L'homéopathie de A à Z.

Edition Marabout, Paris, 2003

19 Millier-Boulier P.

Le Conseil Homéopathique à l'Officine.

3^{ème} édition, Similia, Paris, 1996

20 Moreau-Delgado F.

La femme.

Cahiers de biothérapie, 165, 2000, 27-30

21 Ollier C.

L'homéopathie tout au long de la digestion.

Moniteur pharm. lab., Cahier pratique, 2001, 2424, p1-p16

22 Ollier C.

Les incontournables de l'homéopathie.

Moniteur pharm. lab., Cahier pratique, 2002, 2447, p1-p16

23 Ollier C.

La prévention par l'homéopathie.

Moniteur pharm. lab., Cahier pratique, 2004, 2553, p1-p16

24 Oudeard A.S.

Homéopathie et pathologie digestive.

Thèse Doct. Pharm., Reims, 1994

25 Paris E.

Homéopathies et pathologies estivales.

Thèse Doct. Pharm., Lyon, 2001

26 Paul A.

Se soigner par l'homéopathie au troisième millénaire.

Editions le courrier du livre, Paris, 2004

27 Pitron P.

L'homéopathie en médecine générale.

Cahiers de biothérapie, 164, 2000, 23-28

28 Pouillard M,

Homéopathie et allergie.

Thèse Doct. Pharm., Lille II, 2000

29 Pouzeaud F.

Les trousseaux à pharmacie des vacances.

Moniteur pharm. lab., Cahier pratique, 2002, 2429, p1-p16

30 Sarembaud A.

Homéopathie.

2^{ème} Edition, Masson, Paris, 2002

31 Scimeca D.

Les maladies infantiles.

Cahiers de biothérapie, 152, 1998, 15-36

32 Velin M. et Crussard P.

Spécial ORL.

Cahiers de biothérapie, 148, 1998, 31-39

33 Vezzoli L.

Le conseil homéopathique à l'officine.

Thèse Doct. Pharm., Bordeaux II, 1997

34 Zissu R. et Guillaume M.

Manuel de médecine homéopathique.

Edition Boiron, Sainte Foy Lès Lyon, 2002

35 Anonyme

Dictionnaire de langue française.

Edition Hachette, Paris, 1980

36 Boiron.fr

37 Dolisos.fr

38 homephyto.com

39 Lehning.com

Index des Tableaux

TABLEAU I : RELATIONS ENTRE LES DOSES ET LES DISCIPLINES MEDICALES	14
TABLEAU II SPECIALITES HOMEOPATHIQUES VISANT A TRAITER LE MAL DES TRANSPORTS	30
TABLEAU III : SPECIALITES A UTILISER EN CAS DE SENSATION DE JAMBES LOURDES	39
TABLEAU IV : SPECIALITES DES ETATS FEBRILES(6).	52
TABLEAU V : SPECIALITES A CONSEILLER EN CAS D'ETAT GRIPPAL	58
TABLEAU VI : SPECIALITES DES CORYZA	64
TABLEAU VII : SPECIALITE DES MAUX DE GORGES	67
TABLEAU VIII : SPECIALITES DES ENROUEMENTS.....	70
TABLEAU IX : LES SPECIALITES DES TOUX.....	76
TABLEAU X : SPECIALITES DES ETATS ANXIEUX ET INSOMNIES	115
TABLEAU XI : SOUCHES INCONTOURNABLES POUR REALISER UNE TROUSSE HOMEOPATHIQUE	119

UNIVERSITE DE NANTES
FACULTE DE PHARMACIE

Année de la soutenance
2005

Nom- Prénoms : DROUIN Caroline

**Titre de la thèse : QUE DOIT-ON TROUVER DANS UNE TROUSSE
HOMEOPATHIQUE ?**

Résumé de la thèse :

Après un bref rappel sur l'histoire de l'homéopathie et ses principes fondamentaux, cette thèse présente pour les pathologies bénignes les plus fréquemment rencontrées dans la vie de tous les jours, les traitements homéopathiques les plus adéquats. Mais il existe autant de troussees homéopathiques qu'il y a d'individus. Il appartient donc au pharmacien d'officine d'évaluer les besoins de chacun selon son âge, son environnement (saisons) et son activité (pratique sportive).

MOTS CLES :

HOMEOPATHIE-TROUSSE-CONSEIL A L'OFFICINE

JURY

**PRESIDENT : M. Marcel JUGE, Maître de conférences de
Pharmacologie et Pharmacocinétique**

Faculté de Pharmacie de Nantes

**ASSESEURS : Mme Laurence COIFFARD, Professeur de
cosmétologie**

Faculté de Pharmacie de Nantes

Mme Christine BOUTIN

Pharmacien (laboratoires BOIRON)

Adresse de l'auteur :

43 avenue des Salicornes 44500 La Baule