

D<sup>r</sup> Antoine Demonceaux, Rachel Frély, Alain Tardif

Préface d'Albert-Claude Quemoun

# LE GUIDE DE L'HOMÉOPATHIE FAMILIALE

Mode d'emploi + trousse de base

Plus de 300 conseils  
classés par troubles

100 remèdes  
homéopathiques détaillés



**MANGO**



# SOMMAIRE

## PRÉFACE

6

## À PROPOS DE L'HOMÉOPATHIE

10

L'histoire de l'homéopathie	12
Qu'est-ce que l'homéopathie ?	23
Les principes de l'homéopathie	29
Comment déterminer son profil homéopathique en toute simplicité ?	35
Comment sont fabriqués les médicaments homéopathiques ?	38
Comment prévenir les maladies ?	45
Les règles d'or d'un traitement homéopathique	53

## PRATIQUER L'HOMÉOPATHIE

56

Les différentes formes galéniques des médicaments homéopathiques	58
Quelle dilution choisir ?	65
Les médicaments homéopathiques les plus utiles	67

## PRÉVENIR ET SOIGNER LES MALADIES

166

Bien comprendre les médicaments homéopathiques	168
Les trousseaux homéopathiques	169
<b>LE SYSTÈME NERVEUX</b>	<b>185</b>
Anxiété	186
Céphalées	188

Douleurs chroniques	190
Fibromyalgie	192
Insomnie	194
Migraine	198
Syndrome dépressif/dépression	200
Tics nerveux	202
Troubles neurologiques	204

## LE SYSTÈME CUTANÉ

207

Acné juvénile	208
Alopécie	210
Brûlure	212
Cicatrice/crevasse	214
Furoncle	216
Herpès labial	218
Pellicules	219
Piqûres d'insectes	220
Psoriasis	222
Varicelle	224
Verrues, molluscum contagiosum	226
Zona	228

## LE SYSTÈME LOCOMOTEUR

231

Arthrite	232
Arthrose	234
Cervicalgie	236
Contracture musculaire	238
Crampe musculaire	239
Déchirure musculaire	241
Entorse	242
Goutte	244
Ostéoporose	246

Sciatique	248	Otite	314
Tendinite	250	Rhinite allergique	317
<b>LE SYSTÈME CARDIO-VASCULAIRE</b>	<b>253</b>	Rhino-pharyngite	320
Bourdonnements d'oreille	254	Sinusite	322
Cholestérol	256	Tabagisme	324
Hématome	258	<b>LE SYSTÈME URO-GÉNITAL</b>	<b>327</b>
Hémorroïdes	260	Aménorrhée	329
Hypertension artérielle (HTA)	262	Calculs rénaux	331
Jambes lourdes	265	Cystite (infection urinaire)	333
Obésité, surpoids (maladie de surcharge)	268	Dysménorrhée (règles douloureuses)	336
Œdème des membres inférieurs	271	Incontinence urinaire	338
Varices	273	Libido	341
<b>LE SYSTÈME DIGESTIF</b>	<b>277</b>	Ménopause	343
Aphte	278	Mycose génitale	346
Ballonnements, aérophagie	280	Syndrome prémenstruel	348
Colopathie	283	Troubles de la prostate	350
Constipation	285	<b>LE SYSTÈME HORMONAL</b>	<b>353</b>
Diarrhée	287	Fatigue surrénalienne	354
Dyspepsie	289	Problèmes thyroïdiens	356
Foie (détox hépatique)	291	Troubles pancréatiques (diabète)	358
Gastrite	293	<b>ANNEXES</b>	<b>360</b>
Gingivite	295	Lexique général	362
Reflux gastro-œsophagien	297	Index noms français - noms latins	366
<b>LE SYSTÈME RESPIRATOIRE</b>	<b>301</b>	Index noms latins - noms français	369
Angine	303	Index général	372
Asthme	305	Bibliographie	378
Bronchite	307		
Grippe	309		
Laryngite, trachéite, pharyngite	311		

# PRÉFACE

Voici une synergie féconde entre le docteur **Antoine Demonceaux**, médecin, psychanalyste et homéopathe, madame **Rachel Frély**, journaliste auteure de nombreux ouvrages de santé et bien-être, et monsieur **Alain Tardif**, naturopathe et président de l'Académie européenne de médecines naturelles.

Leurs expériences convergent vers une vue globale du malade à travers la maladie. Ils se sont mis à la place du patient en simplifiant et en adaptant la lecture à tout public.

Le docteur Antoine Demonceaux nous fait vivre dans son livre une merveilleuse expérience d'un médecin homéopathe et psychanalyste attaché au CHU de Reims. Son expérience clinique de vingt-cinq ans est irremplaçable. Il a su la faire partager à ses disciples et la transmettre au grand public.

Ce livre fait honneur à notre profession médicale. Le docteur Demonceaux n'oublie pas son rôle de médecin pour diagnostiquer une maladie, puis choisir la technique médicale la plus adaptée en évitant de nuire.

L'histoire de l'homéopathie a été traitée tel un peintre devant son aquarelle. Après un bref parcours sur la matière médicale hahnemannienne, les auteurs nous laissent de merveilleuses troussees d'utilisation pratique.

Ils nous font voyager avec intelligence et prudence dans le corps humain, en décrivant les petites pathologies que l'on peut rencontrer au cours de notre vie.

C'est un livre qu'on lit facilement et un outil enrichissant que l'on doit garder à portée de main, sans oublier que les auteurs nous mettent en garde en cas de persistance des symptômes, et les contre-indications éventuelles. Seul l'intérêt du malade doit être pris en considération.

Madame Rachel Frély, avec son expérience de journaliste scientifique, a su utiliser des termes clairs pour faire comprendre au grand public les principes de l'homéopathie, ainsi que nous faire découvrir une homéopathie simplifiée et accessible, en nous mettant en garde sur la difficulté de se soigner seul.

Monsieur Alain Tardif nous fait découvrir l'être humain derrière les symptômes de la maladie, sans oublier d'associer à l'homéopathie des règles d'hygiène, de nutrition et de naturopathie, le premier des médicaments étant l'alimentation pour assurer une prévention dont les homéopathes sont sensibles.

Enfin, des définitions adaptées à tous nous permettent de mieux intégrer le langage médical parfois difficile à comprendre.

### **Albert-Claude Quemoun**

Docteur en pharmacie

Président de l'Institut homéopathique scientifique

à Paris, Québec, Prague

Chargé de cours et responsable scientifique à la faculté

de médecine de Paris XIII

Ex-chargé de cours à la faculté de pharmacie de Paris V

Ex-président de la Société française d'homéopathie

Collaboration avec l'INSERM de l'hôpital Saint-Antoine à Paris

Mission humanitaire au Bangladesh

# QU'EST-CE QUE L'HOMÉOPATHIE ?

Le dictionnaire *Larousse* définit l'homéopathie comme « une méthode thérapeutique consistant à prescrire à un malade, sous une forme fortement diluée et dynamisée, une substance capable de produire des troubles semblables à ceux qu'il présente ». L'homéopathie est une thérapeutique qui entend soigner l'individu dans son ensemble. Fondée sur l'expérimentation, c'est une méthode clinique et thérapeutique qui s'appuie essentiellement sur la loi de similitude : une pathologie est traitée par une substance qui, administrée à un sujet sain, provoque des symptômes identiques à ceux qui se manifestent chez le malade. Reposant sur une certaine vision de la santé et de l'état d'équilibre qui l'accompagne, cette médecine douce consiste à soigner le mal par le mal, avec des doses infinitésimales de médicaments. En résumé, cela consiste à administrer à des doses infinitésimales à la personne malade (ou atteinte d'une pathologie spécifique) une ou plusieurs substances qui, si elles étaient données à fortes doses à une personne saine, provoqueraient des symptômes semblables à ceux de la maladie que l'on souhaite combattre.

Les médicaments homéopathiques tiennent compte de l'individu et de ses réactions face à la maladie. L'individu est traité de façon globale, en fonction de son terrain.

Nous sommes tous différents. La génétique, les facteurs propres à notre tempérament et environnementaux font que notre adaptation à la vie est particulière à chacun. L'intérêt de l'homéopathie est d'en tenir compte et de proposer à chaque personne un traitement qui lui convient en fonction de ses facteurs de risques.

Selon la pathologie, le médecin homéopathe va agir à la fois sur les symptômes, par des médicaments de crise, et au niveau du terrain, par un traitement de fond, afin que le patient devienne notam-

ment moins sensible aux causes habituelles de ses troubles (pollen, froid, humidité, pic hormonal avant les règles, stress, etc.).

## TROIS FAÇONS DE PRATIQUER L'HOMÉOPATHIE

### LE PLURALISME

En France, les médecins homéopathes ont plutôt une méthode pluraliste, une méthode classique qui consiste à prescrire plusieurs médicaments : des remèdes dits « de fond » associés à des remèdes dits « symptomatiques ».

Généralement, le médecin homéopathe traite le patient à l'aide de médicaments homéopathiques correspondant à son terrain. Il choisit un médicament homéopathe en fonction des évolutions possibles de la pathologie, de façon à couvrir l'ensemble des symptômes du patient.

Les médicaments homéopathiques peuvent être alternés entre eux dans la journée ou un jour sur deux en fonction de l'intensité des symptômes. Il est également possible de les associer pour une prise plus facile.

### LE COMPLEXISME

Certains médecins homéopathes pratiquent une méthode complexe. Ils choisissent des médicaments homéopathiques qui contiennent plusieurs remèdes (un mélange de médicaments préparé à l'avance) sélectionnés pour leur action régulière dans certaines maladies : otite, céphalée, arthrose... Dans ce cas-là, le complexe homéopathe est utilisé en fonction de la pathologie et non pas en fonction du comportement du malade. C'est notamment le cas de complexes que le médecin homéopathe peut prescrire



par téléphone en attendant une consultation afin d'éviter une aggravation ou que vous pouvez acheter sans ordonnance en pharmacie : contre le mal des transports, la sinusite, un rhume, une toux, le trac ou le stress avant de passer un examen...

## L'UNISCISME

Le médecin homéopathe ne prescrit qu'un seul médicament homéopathique, le plus individualisé possible, en fonction des symptômes que présente le patient. Souvent donné en haute dilution, et en une seule prise, ce médicament homéopathique correspond au profil du patient. Cette notion regroupe les concepts d'individualité, de terrain et de sensibilité pour une même personne : un idéal difficile à atteindre.

## L'HOMÉOPATHIE EST UNE MÉDECINE COMPLÉMENTAIRE, À LA FOIS PRÉVENTIVE ET CURATIVE

On peut avoir recours à l'homéopathie de façon préventive et/ou aussi de façon curative. Le médecin homéopathe ne se contente pas seulement d'étudier les symptômes ressentis, mais il tient aussi compte du terrain et de la sensibilité (voir p. 35, « Le type sensible ») de chaque individu, des diathèses ou réactions chroniques de l'organisme (ensemble de symptômes supposés avoir une origine commune) et/ou de l'étiologie (processus responsable du déclenchement d'une maladie donnée). Le médecin homéopathe observe et étudie son patient dans sa

globalité, ce qui lui permet de mieux connaître les facteurs de risque et de prédisposition à telle ou telle maladie, et de faire de la prévention. En ce qui concerne notamment les allergies saisonnières ou les maladies hivernales, la prévention s'avère primordiale. L'homéopathie donne de bons résultats dans ces domaines.

## LES PRINCIPALES INDICATIONS DE L'HOMÉOPATHIE

Au-delà de la pathologie, l'homéopathie traite le terrain du patient. Chaque patient est traité dans son originalité et dans sa globalité.

Un médicament peut être prescrit dans des dilutions différentes selon le but recherché et l'état du malade.

### LES PATHOLOGIES AIGUËS

L'homéopathie est particulièrement efficace pour les pathologies aiguës de courte durée (rhume, problèmes digestifs ou cutanés mineurs, crampes, ballonnements, insolation, infection ORL, diarrhée aiguë, crise d'urticaire, intoxication alimentaire, hémorroïdes, aphtes, insomnie passagère, etc.). Pour faire disparaître rapidement les symptômes, le médecin prescrit un traitement homéopathique sur une période courte : de quelques heures à quelques jours. Les médicaments homéopathiques sont prescrits dans le but de soulager, diminuer voire éliminer la pathologie. Dans de nombreux cas, vous trouverez des médicaments homéopathiques vendus sans ordonnance que vous pourrez prendre pour vous soulager.

#### ATTENTION

**Ne faites pas d'automédication.  
En attendant une consultation chez un médecin, demandez conseil à votre pharmacien.**

### LES PATHOLOGIES FONCTIONNELLES

L'homéopathie peut aussi rétablir un certain équilibre pour les pathologies dites fonctionnelles. Elle peut traiter certains dysfonctionnements des fonctions de l'organisme (fonctions digestives, circulatoires, etc.). Par exemple, les médicaments homéopathiques ont leur utilité en cas de troubles du transit, ballonnements, flatulences, constipation, brûlures d'estomac... Votre médecin homéopathe vous prescrira le médicament adapté en fonction de vos besoins.

### LES PATHOLOGIES CHRONIQUES ET DE LONGUE DURÉE

L'homéopathie est également indiquée pour les pathologies chroniques et de longue durée (arthrose, psoriasis, bronchite chronique, constipation chronique, infections urinaires à répétition, asthme allergique, sinusite chronique, otites à répétition, rhume des foins, etc.). Les médicaments homéopathiques agissent en prévention. Ils peuvent soulager les symptômes (douleurs, effets secondaires de certains médicaments allopathiques, nausées, etc.) et quelquefois éviter que les maladies chroniques ne reviennent, dans le cas d'un traitement de fond, par exemple, où le médecin prescrit un traitement homéopathique sur une période plus longue (plusieurs semaines à plusieurs mois) afin de réduire l'intensité et la fréquence des crises du patient.

## À QUI S'ADRESSE L'HOMÉOPATHIE ?

### L'HOMÉOPATHIE POUR TOUS

Sans effets secondaires, l'homéopathie peut être prescrite à tous : nourrissons, enfants, adolescents, femmes enceintes et personnes âgées. Contrairement au médicament allopathique, le médicament homéopathique ne se prescrit pas en fonction de l'âge du patient ou de son poids. Il est donné en fonction de la réaction du malade face à telle ou telle pathologie. Il se distingue ainsi également de la



phytothérapie ou de l'aromathérapie, qui peuvent, elles, présenter des contre-indications par rapport à l'âge ou dans des cas spécifiques comme chez les femmes enceintes ou allaitantes (certaines huiles essentielles, par exemple, sont contre-indiquées pour les enfants de moins de 7 ans ou pour les femmes enceintes et allaitantes).

#### AVERTISSEMENT

Attention, quelques exceptions existent cependant. Des médicaments homéopathiques (certains sirops pour la toux, par exemple) peuvent être contre-indiqués chez les enfants ou les femmes enceintes et allaitantes, car ils peuvent contenir de l'alcool.

## L'HOMÉOPATHIE POUR LES ANIMAUX

Qu'ils soient en ville ou à la campagne, de nombreux vétérinaires utilisent l'homéopathie pour soulager et soigner un animal (chien, chat, hamster, cheval, vache, porc, volailles, etc.). Poser un diagnostic et trouver le médicament homéopathique le mieux adapté à un animal sera beaucoup plus facile avec un animal domestique (chien, chat), car le maître peut renseigner le vétérinaire sur le tempérament, les habitudes alimentaires et de vie (sédentaire, sportif) de son animal. Les vétérinaires responsables d'élevages (vaches, porcs, moutons ou chèvres) soignent les animaux avec des médicaments allopathiques, mais depuis quelques années, ils ont de plus en plus recours à l'homéopathie, pour un élevage plus écologique et afin de respecter les critères du label bio, concernant notamment les viandes bio.

L'homéopathie a de bons résultats sur de nombreuses pathologies aiguës ou chroniques. Voici quelques exemples de médicaments homéopathiques utilisés chez les animaux (liste non exhaustive) : contre le mal des transports (*Cocculus indicus*), contre les vomissements bilieux (*Phosphorus*), pour désinfecter

une petite blessure (*Calendula officinalis* en teinture mère), pour soulager une piqûre d'insecte (*Apis mellifica*), si votre animal a peur de l'orage (*Rhododendron*), en cas de flatulences (*Carbo vegetabilis*), en cas de conjonctivite (*Belladonna*) ou encore si des crevasses se forment sur les mamelons d'une femelle en période d'allaitement (*Phytolacca decandra*).

Ces médicaments homéopathiques sont disponibles en pharmacie ou chez certains vétérinaires, sous forme de granules, spécialités vétérinaires injectables, comprimés ou poudre de lactose à mettre dans l'alimentation.

Attention, certains animaux doivent prendre des médicaments allopathiques pour des pathologies graves comme l'épilepsie ou le diabète. N'arrêtez surtout pas ces traitements allopathiques essentiels.

#### CONSEIL

Pour faire prendre leurs médicaments à vos animaux, vous pouvez mélanger les granules dans un peu de fromage ou un morceau de viande.

## À L'ÉCOUTE DU MALADE

Une consultation en homéopathie ne se limite pas à un seul examen clinique : les symptômes et les caractéristiques de la pathologie concernés ne représentent qu'une partie des données pour pouvoir prescrire un traitement personnalisé. Le médecin homéopathe va aussi s'attacher à son patient dans sa globalité. Une observation minutieuse lui permettra de définir la morphologie, le caractère et la personnalité de son patient. C'est pour cette raison qu'un médecin homéopathe fera, notamment lors de la première consultation, un questionnaire très personnalisé avec son patient (la première consultation peut durer une bonne heure). Il va veiller à



bien approfondir le terrain de son patient avant de prescrire tout traitement, et ce afin de l'adapter au mieux. En effet, on peut être bien portant pendant de nombreuses années et ressentir du jour au lendemain tel ou tel trouble en raison de facteurs différents : une exposition à la chaleur ou au contraire au froid, la pollution, le tabagisme, les polluants, un surmenage physique ou intellectuel, un stress, un allergène, un choc émotionnel (décès d'un proche, perte d'un emploi), un changement hormonal (grossesse, ménopause, andropause), etc.

Un examen clinique physique permet d'établir un bon diagnostic, en recherchant notamment d'éventuels signes (cutanés, digestifs, respiratoires, etc.). Mais le médecin homéopathe a besoin également de connaître les différents symptômes que le patient ressent. C'est pourquoi, il lui demandera une description détaillée de ses maux au quotidien avec leurs éventuels facteurs d'aggravation ou d'amélioration (au chaud, au froid, heure précise dans la journée ou la nuit, en fonction d'une position, au repos, sensibilité au bruit ou à la lumière, etc.). Il est aussi essentiel que le patient renseigne le médecin sur son mode de vie et ses habitudes.

## EXEMPLES DE QUESTIONS QUE LE MÉDECIN HOMÉOPATHE PEUT VOUS POSER LORS DE SA CONSULTATION

Voir également p. 36 (« Comment préparer sa consultation chez le médecin homéopathe ? »).

- Êtes-vous sédentaire ou faites-vous régulièrement du sport ?
- Quelles sont vos habitudes alimentaires ? Sautez-vous des repas ? Vos repas sont-ils copieux ? Mangez-vous beaucoup de fruits et légumes ? De protéines ? Avez-vous tendance à manger gras, trop sucré ou au contraire trop salé ? Prenez-vous le temps de bien mastiquer ? Le midi, avez-vous l'habitude de manger sur le pouce, debout, à toute allure ?
- Quelle quantité d'eau buvez-vous quotidiennement ? Consommez-vous des boissons alcoolisées ? Si oui, à quelle fréquence ?
- Est-ce que vous fumez ? Si oui, à quelle fréquence ?
- Votre profession vous oblige-t-elle à rester debout longtemps dans la journée (coiffeur, vendeur, etc.) ou au contraire êtes-vous assis toute la journée devant un ordinateur, par exemple ?
- Vivez-vous dans une région polluée ? Près d'une usine, d'une centrale électrique, de champs où l'on pratique l'agriculture intensive (avec l'utilisation de produits chimiques) ?
- Arrivez-vous à vous détendre ? Prenez-vous des jours de repos et un peu de vacances ?
- Rencontrez-vous actuellement des problèmes de couple, des conflits familiaux ou professionnels ?
- Connaissez-vous des épisodes de surmenage intellectuel ou physique, de fatigue, de stress, d'anxiété, de baisse de libido : fréquemment ou occasionnellement ?



- Venez-vous de subir un choc émotionnel (perte d'un proche, divorce, licenciement, etc.) ?
- Êtes-vous d'un tempérament calme, discret ou plutôt agité ? Cherchez-vous toujours à vous mettre en avant ? Êtes-vous battant ou déprimé ? Manquez-vous de confiance en vous ? Êtes-vous timide ou extraverti ?

Autant de questions fondamentales que le médecin pourra vous poser afin d'apprendre à vous connaître, et qui lui permettront ainsi de vous prescrire un traitement le mieux adapté à votre pathologie et à votre cas personnel.



# LES RÈGLES D'OR D'UN TRAITEMENT HOMÉOPATHIQUE

Quand vous commencez un traitement homéopathe, suite à la prescription d'un médecin, que cela soit en préventif, en curatif ou en traitement de fond, il est impératif de respecter certaines règles de base. Il en est de même si vous faites de l'automédication pour soulager certains petits maux (comme avec le complexe *Cocculine*® contre le mal des transports ou un gel à base d'arnica en cas de bosse ou de bleu).

## PRÉCAUTIONS D'EMPLOI

### PRÉVEZ VOTRE MÉDECIN

Indiquez-lui les traitements que vous suivez ou que vous avez suivis dernièrement afin qu'il puisse adapter au mieux son traitement homéopathe. N'arrêtez jamais sans avis médical un traitement allopathique en cours pour prendre un traitement homéopathe.

### RESPECTEZ LA POSOLOGIE

La quantité de granules à prendre est la même pour tous, quels que soient le poids et l'âge. La posologie vous sera indiquée par votre médecin homéopathe qui vous précisera pour chaque médicament homéopathe la hauteur de la dilution et le nombre de granules à prendre (souvent 5 granules ou une dose globules par prise), ainsi que les jours des prises médicamenteuses. Les doses (voir p. 59) sont à prendre en une seule fois et peuvent être renouvelées à une certaine période (15 jours après, 1 mois après).

Quant aux spécialités homéopathiques que vous pouvez acheter sans ordonnance en pharmacie sur conseil de votre pharmacien et prendre en automédication, vous trouverez la posologie sur l'emballage.

### AVERTISSEMENT

L'automédication est à proscrire chez les nourrissons, les enfants de moins de 7 ans, les femmes enceintes et les personnes âgées. Dans les cas d'urgence, consultez immédiatement (sans recourir à l'homéopathie).

### RESPECTEZ LA DILUTION

Elle sera inscrite sur votre ordonnance.

### ATTENTION AVEC L'AUTOMÉDICATION

Si vous désirez faire de l'automédication sans passer par un médecin homéopathe, n'utilisez que des basses dilutions (4 CH, 5 CH ou 7 CH) et ne répétez pas les prises de granules ou de doses (globules) au-delà de 24 à 48 heures. Consultez votre médecin traitant si vous ne constatez pas d'amélioration, et très rapidement si vous constatez une aggravation de votre état.

### QUAND PRENDRE VOS MÉDICAMENTS ?

Dans la majorité des cas, prenez vos médicaments homéopathiques en dehors des repas. Certains médicaments homéopathiques seront à prendre à des moments précis de la journée ou de la soirée. Votre médecin homéopathe vous l'indiquera sur l'ordonnance.

Règle de base en homéopathie : espacez les prises quand les symptômes diminuent.

Arrêtez le traitement dès que les symptômes disparaissent, sauf si votre médecin vous a prescrit une posologie spécifique dans certains cas.

## COMMENT LES PRENDRE ?

Pour les granules et les globules, mettez-les directement dans la bouche et gardez-les quelques secondes sous la langue. Il est essentiel qu'ils fondent doucement et qu'ils ne soient pas tout de suite avalés afin que le principe actif passe mieux.

## COMMENT LES CONSERVER ?

Vous trouverez une date de péremption directement sur le tube ou sur la boîte des autres formes (sirop, pommade). Conservez vos médicaments homéopathiques à l'abri de la chaleur et de la lumière.

## PEUT-ON ASSOCIER L'HOMÉOPATHIE À D'AUTRES MÉDECINES ?

Nombre d'entre nous se demandent s'ils doivent interrompre un traitement homéopathique quand ils suivent un autre traitement allopathique. Sachez qu'il n'y a aucune incompatibilité à associer l'allopathie à l'homéopathie. Au contraire, l'homéopathie peut compléter un traitement allopathique et même en soulager les effets secondaires (nausées, troubles digestifs, céphalées, etc.).

### AVERTISSEMENT

Attention, certaines pathologies (cancers, maladies auto-immunes, diabète insulino-dépendant, maladies organiques avec lésions irréversibles, infarctus, hypertension sévère, tuberculose, troubles du rythme cardiaque) ne peuvent pas guérir avec l'homéopathie. Et il est essentiel de ne surtout pas arrêter un traitement allopathique sans en parler à votre médecin traitant et de ne pas faire d'automédication quand il s'agit d'une pathologie grave.

L'homéopathie peut aussi soulager certains effets secondaires indésirables (nausées, maux de tête, fatigue, irritations cutanées...) provoqués souvent par certains médicaments allopathiques (anti-inflammatoires, corticoïdes, antibiotiques).

Aujourd'hui, on s'aperçoit que l'homéopathie peut compléter l'allopathie dans le cas de la maladie d'Alzheimer (certains médicaments homéopathiques peuvent retarder le déclin de la mémoire), de la maladie de Parkinson (où l'homéopathie peut agir sur les troubles du sommeil, la dépression) ou encore pour atténuer les effets secondaires de la chimiothérapie ou des rayons en cas de cancer (douleurs, brûlures, nausées, fatigue).

Vous pouvez aussi avoir recours à l'homéopathie en même temps que l'ostéopathie, la chiropractie, l'aromathérapie ou encore la phytothérapie. Demandez conseil à votre médecin qui vous indiquera ce qui est compatible ou non.

## CE QUE VOUS DEVEZ SAVOIR

### DOIT-ON INTERROMPRE UN TRAITEMENT HOMÉOPATHIQUE QUAND ON EST ENCEINTE ?

De nombreux médicaments allopathiques doivent être interrompus durant la grossesse, car ils sont contre-indiqués en raison de leur risque tératogène (susceptible de provoquer des malformations sur le fœtus).

Avant de prendre un quelconque médicament, demandez conseil à votre pharmacien ou à votre médecin et lisez attentivement la notice.

En revanche, vous pouvez prendre des médicaments homéopathiques durant votre grossesse, ils sont sans effets secondaires ni accoutumance. D'ailleurs, ils donnent de bons résultats pour soulager les petits maux du quotidien tels que les nausées, les troubles



du sommeil. Demandez conseil à votre médecin, gynécologue ou sage-femme. De plus en plus de sages-femmes se forment à l'homéopathie afin d'en conseiller aux futures mamans.

### PEUT-ON DONNER DE L'HOMÉOPATHIE AUX ENFANTS ?

Sans effets secondaires, l'homéopathie est indiquée pour les enfants, en traitement d'une crise aiguë ou en traitement de fond. Consultez un médecin homéopathe qui vous indiquera le traitement le mieux adapté à votre enfant.

Ne faites pas d'automédication, en dehors de certains remèdes courants comme l'*Arnica montana*

pour soulager une plaie ou une bosse, ou un complexe homéopathique contre le mal des transports, une sinusite, une poussée dentaire chez le bébé.

### L'HOMÉOPATHIE EST-ELLE ADAPTÉE AUX PERSONNES ÂGÉES ?

Sans effets secondaires, l'homéopathie est indiquée pour les personnes âgées, notamment en cas de troubles du sommeil (insomnie, difficultés d'endormissement), de manque d'appétit ou d'allergie.

L'homéopathie est une thérapeutique du quotidien adaptée à tous, efficace et peu coûteuse.

# LES MÉDICAMENTS HOMÉOPATHIQUES LES PLUS UTILES

Vous trouverez les médicaments homéopathiques les plus utiles au quotidien pages 70 à 165.

- *Aconitum napellus*, p. 70
- *Actaea racemosa*, p. 71
- *Aesculus hippocastanum*, p. 72
- *Allium cepa*, p. 73
- *Anacardium orientale*, p. 74
- *Antimonium tartaricum*, p. 75
- *Apis mellifica*, p. 76
- *Argentum nitricum*, p. 77
- *Arnica montana*, p. 78
- *Arsenicum album*, p. 80
- *Aurum metallicum*, p. 81
- *Baryta carbonica*, p. 82
- *Belladonna*, p. 83
- *Borax*, p. 84
- *Bryonia alba*, p. 85
- *Calcarea phosphorica*, p. 86
- *Cantharis*, p. 87
- *Carbo vegetabilis*, p. 88
- *Causticum*, p. 89
- *Chamomilla*, p. 90
- *Chelidonium majus*, p. 91
- *China rubra*, p. 92
- *Cocculus indicus*, p. 93
- *Coffea cruda*, p. 94
- *Colchicum autumnale*, p. 95
- *Colocynthis*, p. 96
- *Cuprum metallicum*, p. 97
- *Cyclamen europaeum*, p. 98
- *Drosera*, p. 99
- *Dulcamara*, p. 100
- *Eugenia jambosa*, p. 101
- *Euphrasia*, p. 102
- *Ferrum metallicum*, p. 103
- *Ferrum phosphoricum*, p. 104
- *Folliculinum*, p. 105
- *Gelsemium sempervirens*, p. 106
- *Graphites*, p. 107
- *Hamamelis virginiana*, p. 108
- *Helonias dioica*, p. 109
- *Hepar sulfur calcareum*, p. 110
- *Histaminum muriaticum*, p. 111
- *Hypericum perforatum*, p. 112
- *Ignatia amara*, p. 113
- *Influenzinum*, p. 114
- *Iodum*, p. 115
- *Ipeca*, p. 116
- *Iris versicolor*, p. 117
- *Kalium bichromicum*, p. 118
- *Kalium bromatum*, p. 119
- *Kalium carbonicum*, p. 120
- *Kalium iodatum*, p. 121
- *Kalium phosphoricum*, p. 122
- *Kalmia latifolia*, p. 123
- *Lachesis mutus*, p. 124
- *Lachnanthes tinctoria*, p. 125
- *Ledum palustre*, p. 126
- *Lycopodium clavatum*, p. 127
- *Magnesia phosphorica*, p. 128
- *Mercurius corrosivus*, p. 129
- *Mercurius solubilis*, p. 130
- *Mezereum*, p. 131
- *Muriaticum acidum*, p. 132
- *Natrum muriaticum*, p. 133
- *Nitricum acidum*, p. 134
- *Nux vomica*, p. 135
- *Opium*, p. 136
- *Passiflora incarnata*, p. 137
- *Phosphoricum acidum*, p. 138
- *Phosphorus*, p. 139
- *Phytolacca decandra*, p. 140



- *Pollens*, p. 141
- *Poumon histamine*, p. 142
- *Pulsatilla*, p. 143
- *Rhus toxicodendron*, p. 144
- *Robinia pseudo-acacia*, p. 145
- *Ruta graveolens*, p. 146
- *Sabadilla*, p. 147
- *Sabal serrulata*, p. 148
- *Sambucus nigra*, p. 149
- *Sanguinaria canadensis*, p. 150
- *Sarcolacticum acidum*, p. 151
- *Selenium metallicum*, p. 152

- *Sepia officinalis*, p. 153
- *Silicea*, p. 154
- *Staphysagria*, p. 155
- *Stramonium*, p. 156
- *Sulfur*, p. 157
- *Sulfur iodatum*, p. 158
- *Tabacum*, p. 159
- *Thuja occidentalis*, p. 160
- *Thyroidea*, p. 162
- *Urtica urens*, p. 163
- *Vaccinotoxinum*, p. 164
- *Vipera redi*, p. 165

## MODALITÉS D'UTILISATION

### FORMES DISPONIBLES



Granules  
(tubes)



Globules  
(doses)



Crème, gel,  
pommade



Sirop,  
gouttes

### NOTE

Les deux dernières formes sont les plus rares et correspondent à des utilisations de préparations complexes. Sirops et gouttes renferment plusieurs médicaments homéopathiques associés. Les crèmes, gels et pommades concernent essentiellement deux médicaments : *Arnica montana* (coups, bleus et bosses) et *Apis mellifica* (œdèmes, piqûres), qu'on peut appliquer 2 à 3 fois par jour localement jusqu'à amélioration.

# ARNICA MONTANA

**Nom commun :** arnica  
des montagnes

**Autres noms :** herbe aux prêcheurs,  
doronc d'Allemagne, plantain des  
Alpes, tabac des Savoyards  
ou des Vosges, bétoine de montagne,  
quinquina des pauvres, herbe  
à éternuer

**Partie utilisée :** la plante entière  
fleurie

*Le médicament homéopathique  
phare des traumatismes (remède  
d'urgence) et des efforts physiques.*

## DESCRIPTION BOTANIQUE

De la famille des Astéracées, l'arnica est une plante de moins de 1 m de hauteur, à racine fibreuse et à tige cylindrique, dressée, peu ramifiée et légèrement pubescente. Les feuilles sont sessiles, entières, parfois à marge dentée, de forme largement ovale ou lancéolée, de 15 cm de longueur. Les quatre feuilles de la base sont disposées en rosette. Les feuilles caulinaires, plus petites et généralement lancéolées, sont opposées.

On reconnaît l'arnica à la présence, sur sa tige, de poils dits glanduleux. Le capitule présente des fleurs jaunes périphériques et rayonnantes, dites ligulées, comportent trois lobes alors que les fleurs jaune-orange internes, dites tubulées et hermaphrodites, en comptent cinq. Le fruit est un akène surmonté d'une aigrette plumeuse et sessile.



## ORIGINE

L'arnica est une plante commune des régions montagneuses d'Europe, notamment les Alpes-Maritimes, les Cévennes, les Vosges et les Pyrénées. Elle pousse dans les rocailles et sur les terres riches en terre de bruyère, abritées et ombragées et elle est récoltée en milieu sauvage, au-dessus de 800 m d'altitude et jusqu'à 2 800 m d'altitude.

## PROPRIÉTÉS

- Anti-hématome
- Facilite la récupération musculaire

## SYMPTÔMES

- Traumatismes physiques (bleu, choc, bosse, hématome) et leurs séquelles
- Choc psychologique, choc émotionnel (perte d'un proche) avec douleurs musculaires et insomnie
- Courbatures
- Fragilité capillaire avec ecchymose au moindre choc
- Prévention des complications opératoires
- Préparation et récupération sportive
- Saignements du nez



- Douleurs musculaires, articulaires et dentaires
- Soins post-opératoires
- État fébrile
- Varices, veines douloureuses, douleurs musculaires des jambes
- Facilite la récupération après un accouchement

- **Système locomoteur** : cervicalgie p. 237, contracture musculaire p. 238, déchirure musculaire p. 241, entorse p. 243, sciatique p. 249
- **Système cardio-vasculaire** : hématome p. 259, jambes lourdes p. 267
- **Système digestif** : gingivite p. 296

## MODALITÉS DE CHANGEMENT DES SYMPTÔMES

- Aggravation par temps humide
- Amélioration par le repos

## CONSEILS HOMÉOPATHIQUES PROPOSÉS

- Trousse « les indispensables » p. 170
- Trousse « d'urgence » p. 172
- Trousse « de l'été » p. 178
- Trousse « des maux féminins » p. 181
- Trousse « de l'enfant » p. 182

### MODALITÉS D'UTILISATION

#### FORMES DISPONIBLES



#### POSOLOGIE

- En 9 CH, 5 granules 2 à 4 fois par jour ou 1 dose globules en 15 CH en cas aigu, à espacer selon l'amélioration
- En application locale, 1 à 3 fois par jour jusqu'à amélioration

# RUTA GRAVEOLENS

**Nom commun :** rue fétide

**Autres noms :** rue officinale, rue des jardins

**Parties utilisées :** les parties aériennes fraîches (feuilles et branches)

**Le médicament homéopathique phare des tendons.**

## DESCRIPTION BOTANIQUE

De la famille des Rutacées, c'est un sous-arbrisseau ramifié et ligneux à la base. Les feuilles d'un vert glauque sont semi-persistantes, alternes, pennatiséquées. Les fleurs, petites, de couleur jaune verdâtre, sont regroupées en corymbe.

## ORIGINE

On en trouve dans les pays du bassin méditerranéen.

## PROPRIÉTÉS

- Action sur les tendons

## SYMPTÔMES

- Personne anxieuse, ayant souvent des crises de larmes et des accès de panique
- Tendinite
- Entorse
- Raideur des articulations
- Arthrite chronique
- Fatigue oculaire
- Sciatique localisée
- Toux sèche
- Laryngite



## MODALITÉS DE CHANGEMENT DES SYMPTÔMES

- Amélioration par la chaleur et le mouvement
- Aggravation par le froid humide, par le repos

## CONSEILS HOMÉOPATHIQUES PROPOSÉS

- Trousse « les indispensables » p. 170
- Système nerveux : fibromyalgie p. 193
- Système locomoteur : entorse p. 243, tendinite p. 251

### MODALITÉS D'UTILISATION

#### FORME DISPONIBLE



#### POSOLOGIE

- En 5 CH
- 5 granules 2 à 4 fois par jour, à espacer dès l'amélioration

# URTICA URENS

**Nom commun** : petite ortie

**Autres noms** : ortie brûlante, ortie grièche

**Partie utilisée** : toute la plante en période de floraison

*Le médicament homéopathique phare de l'urticaire.*



## DESCRIPTION BOTANIQUE

De la famille des Urticacées, l'ortie possède des feuilles opposées, ovales, bordées de dents aiguës. Les fleurs unisexuées, mâles ou femelles, sont sur la même grappe simple, non ramifiée. Le fruit est un akène ovoïde.

## ORIGINE

On la trouve à l'état sauvage dans toutes les régions tempérées du globe, notamment en France.

## PROPRIÉTÉS

- Action sur la peau
- Action sur l'allergie

## SYMPTÔMES

- Urticaire, démangeaisons, éruptions cutanées allergiques
- Rougeurs et vésicules
- Brûlures avec petites cloques
- Piqûres
- Urticaire allergique
- Prurit
- Goutte

## MODALITÉS DE CHANGEMENT DES SYMPTÔMES

- Aggravation par la chaleur et les bains
- Amélioration en position allongée et par le frais

## CONSEILS HOMÉOPATHIQUES PROPOSÉS

- **Système cutané** : piqûres d'insectes p. 221
- **Système respiratoire** : rhinite allergique p. 319

## MODALITÉS D'UTILISATION

### FORME DISPONIBLE



### POSOLOGIE

- En 5 CH
- 5 granules 2 à 4 fois par jour, à espacer dès l'amélioration

Bien comprendre les médicaments homéopathiques	168
Les troussees homéopathiques	169
Le système nerveux	185
Le système cutané	207
Le système locomoteur	231
Le système cardio-vasculaire	253
Le système digestif	277
Le système respiratoire	301
Le système uro-génital	327
Le système hormonal	353

Prévenir et soigner  
les maladies



### **TROUBLES ABORDÉS**

Anxiété	186
Céphalées	188
Douleurs chroniques	190
Fibromyalgie	192
Insomnie	194
Migraine	198
Syndrome dépressif/dépression	200
Tics nerveux	202
Troubles neurologiques	204



# LE SYSTÈME NERVEUX

## DESCRIPTION DU SYSTÈME

Le système nerveux est constitué du cerveau, ou système nerveux central, lequel est enveloppé de tissus nourriciers (les méninges). Il comprend également la moelle épinière, qui traverse l'ensemble de la colonne vertébrale, et le système nerveux périphérique, englobant tous les nerfs locomoteurs et sensitifs ainsi que les nerfs du système neurovégétatif. Ces tissus nerveux sont composés de neurones : ces cellules nerveuses prolongées le plus souvent par un axone, notamment dans les nerfs, véhiculent l'influx nerveux.

## LES CINQ GRANDES PARTIES DU CERVEAU

- Les hémisphères cérébraux, circonvolutionnés : ils perçoivent les informations transmises par les nerfs sensitifs et commandent les nerfs locomoteurs, ce qui nous permet d'être en relation avec notre environnement.
- Le thalamus, comprenant l'hypothalamus, qui contrôle notre fonctionnement hormonal.
- Le pont, au-dessus duquel se situe le cervelet, la quatrième partie du cerveau, qui contrôle notre équilibre.

Et enfin le bulbe rachidien, prolongé par la colonne vertébrale.

La moelle épinière reçoit les nerfs sensitifs et il en repart des nerfs locomoteurs, responsables notamment des réflexes.

Le système périphérique comprend non seulement ces nerfs sensitifs et locomoteurs, mais également le système sympathique qui intervient dans les situations de stress, et le nerf parasympathique, capable de nous relâcher.

Ce qu'on appelle le « deuxième cerveau », que l'on retrouve dans nos intestins principalement, fait partie du système neurovégétatif. Il joue un rôle fondamental car il est capable de produire certains neurotransmetteurs, des substances capables de transmettre l'influx nerveux de neurone en neurone. La dopamine, dont la carence est responsable de la maladie de Parkinson, et la sérotonine, dont la carence est impliquée dans la dépression nerveuse, sont produites très majoritairement par ce deuxième cerveau, selon les études les plus récentes.

# DOULEURS CHRONIQUES

## DÉFINITION

La douleur chronique, selon la Haute autorité de santé, est une douleur multidimensionnelle qui, quelles que soient les zones concernées, se caractérise par une persistance et un impact négatif en matière de confort de vie au quotidien.

## CAUSES

On définit trois types de causes des douleurs chroniques. Celles-ci peuvent provenir d'une inflammation persistante, par la stimulation excessive des récepteurs nerveux de la douleur. Les douleurs neuropathiques, quant à elles, sont dues à des lésions ou à une maladie affectant les organes sensoriels. Enfin, la douleur dysfonctionnelle provient d'un dysfonctionnement des systèmes de contrôle de la douleur et n'est pas forcément liée directement au système nerveux.

## SYMPTÔMES

La personne concernée perçoit des douleurs diffuses ou localisées, persistantes, qui rendent sa vie quotidienne souvent difficile à supporter. Une dent qui se dévitalise est un exemple type de douleur chronique.

## CONSEILS HYGIÉNO-DIÉTÉTIQUES

Les douleurs chroniques engendrent très souvent un syndrome dépressif par épuisement des neurotransmetteurs cérébraux (endorphine, sérotonine, dopamine) et de ce fait une moins bonne tolérance à la douleur. Les anti-inflammatoires naturels et notamment le cortisol sécrété par les glandes surrénales sont en lien avec l'activité de l'organisme.

- Il est indispensable, dans la mesure du possible, de maintenir une activité physique pour stimuler l'organisme.
- L'alimentation joue aussi un rôle non négligeable. Évitez les aliments acides (fruits peu mûrs, excès de laitages et de viande), le sucre en trop grande quantité.
- Évitez le tabac, qui diminue la part d'oxygène dans les tissus et favorise leur vieillissement.
- Les bains chauds peuvent soulager et détendre les muscles souvent contractés.
- Vous pouvez envisager avec votre médecin une cure thermale adaptée à votre problème douloureux.

## CONSEILS HOMÉOPATHIQUES

- *Chamomilla* 15 CH : douleur insupportable, irritabilité, colère.
- *Hypericum perforatum* 15 CH : névralgie chronique avec syndrome dépressif.
- *Kalmia latifolia* 15 CH : douleurs en décharge électrique et lancinantes.
- *Thuja occidentalis* 15 CH : douleur chronique à caractère obsessionnel, hypocondriaque avec une peur immodérée du cancer.





### TROUBLES ABORDÉS

Arthrite	232
Arthrose	234
Cervicalgie	236
Contracture musculaire	238
Crampe musculaire	239
Déchirure musculaire	241
Entorse	242
Goutte	244
Ostéoporose	246
Sciatique	248
Tendinite	250

# LE SYSTÈME LOCOMOTEUR

## DESCRIPTION DU SYSTÈME

L'être humain est capable de se mouvoir et de se déplacer grâce à un système locomoteur qui repose sur deux types d'organes : les os et les muscles striés. Notre squelette comprend 206 os – et parfois des os surnuméraires selon les sujets. Ces os peuvent être classés en quatre grandes catégories :

- Les os longs sont ceux que nous retrouvons dans nos membres, parmi lesquels le tibia, le fémur, l'humérus, le radius et le cubitus, par exemple. Ces os contiennent une moelle osseuse dont le rôle est de renouveler les cellules sanguines, et un tissu rigide qui permet à l'os de remplir sa fonction de soutien.
- Les os courts sont présents dans les mains et les pieds, essentiellement.
- Les os plats sont ceux des omoplates et du bassin, ainsi que les os crâniens.
- Enfin, nous possédons des os dit sésamoïdes, parmi lesquels figure notamment la rotule.

Les os longs et les os courts sont articulés entre eux et en leur point d'insertion sur le bassin grâce à des articulations au sein desquelles un liquide synovial joue le rôle de lubrifiant. Des ligaments permettent le maintien de l'articulation.

La colonne vertébrale est quant à elle composée de vertèbres percées en leur centre par le foramen, qui permet le passage de la moelle épinière, prolongement nerveux du cerveau, et dont partent des nerfs rachidiens, locomoteurs ou sensitifs. Ces vertèbres sont séparées les unes des autres par des disques intervertébraux – une sorte de fibrocartilage souple pouvant se déformer et amortir les chocs entre vertèbres.

Sur la plupart des os sont insérés des muscles striés, fixés grâce à des tendons. Ces muscles sont capables de se contracter ou de se relâcher sous l'effet de la volonté, provoquant ainsi des mouvements de l'organisme et du squelette en particulier. Au niveau du visage, ces muscles contribuent à l'expression des émotions.

# DÉCHIRURE MUSCULAIRE

## DÉFINITION

La déchirure musculaire correspond à une rupture de nombreuses fibres musculaires, souvent accompagnée d'une hémorragie locale. C'est aussi ce qu'on appelle le claquage musculaire.

## CAUSES

En général, le claquage musculaire survient lorsque le muscle est contracté ou tendu et qu'il subit un choc, ou alors lors d'un effort important sur un muscle mal échauffé ou mal relâché. Cette dernière cause est celle qui concerne surtout les sportifs de haut niveau, effectuant un gros effort musculaire après un échauffement insuffisant. On a vu des sprinteurs de 100 mètres s'écrouler littéralement lors de championnats à cause d'un claquage musculaire à la cuisse. Les déchirures peuvent également se produire lorsque le muscle a déjà subi une blessure, voire en raison d'une ancienne déchirure mal soignée.

## SYMPTÔMES

Très violente, la déchirure musculaire peut être ressentie comme un coup de poignard dans le muscle

concerné. L'arrêt de l'effort physique est immédiat. La douleur persiste au repos, car il s'ensuit une hémorragie avec souvent la présence d'un œdème localisé. À la palpation, on constate que la forme du muscle s'est modifiée.

## CONSEILS HYGIÉNO-DIÉTÉTIQUES

La déchirure musculaire ne doit pas être négligée sous peine d'une impotence résiduelle. En effet, un muscle qui ne se répare pas correctement vous fait courir le risque d'un déficit de force musculaire persistant.

Dans certains cas, surtout chez les jeunes sportifs, une intervention chirurgicale peut être proposée. Il est donc nécessaire de consulter pour avoir un avis sur la gravité de la lésion.

- Pour éviter la douleur et faciliter la cicatrisation : restez au repos pendant 15 jours et mettez une contention avec une bande élastique autour du muscle déchiré.
- Une échographie peut être utile pour visualiser un hématome, qui pourra si besoin être évacué par une ponction avec une seringue.

## CONSEILS HOMÉOPATHIQUES

- *Arnica montana* 9 CH : 5 granules 3 fois par jour le plus tôt possible et pendant 15 jours.
- *Hamamelis virginiana* 5 CH : réparation veineuse.

# ENTORSE

## DÉFINITION

Une entorse est un étirement ou une rupture des ligaments d'une articulation. Sont concernés le genou, la cheville et le poignet.

## CAUSES

Ce genre de trouble est généralement lié à un choc laissant un traumatisme plus ou moins grave sur les ligaments d'une articulation. C'est souvent par l'activité sportive que l'entorse peut survenir, mais elle peut aussi se produire dans le cadre d'un accident au travail, dans le cas d'un travail physique. Le sujet peut être victime d'entorse par mal position et mauvais équilibre du corps, si bien que l'articulation se tord et tend les ligaments concernés. Mais elle peut aussi être due à un choc avec une autre personne, comme dans le cas du football, du handball ou du rugby. Dans le cas du football, les entorses touchent surtout les chevilles ou les genoux. Dans le cas du rugby et du handball, on voit parfois des entorses du même type, mais aussi aux poignets.

## SYMPTÔMES

L'entorse entraîne l'arrêt de l'effort. Une petite entorse s'accompagne d'une élongation ligamentaire, qui impose le repos. Si les ligaments sont déchirés partiellement ou totalement, l'arrêt de l'activité sportive sera long et imposera le plus souvent une opération chirurgicale. En général, l'entorse

s'accompagne d'un hématome avec une tendance à œdème, ce qui se manifeste par un gonflement douloureux de l'articulation concernée.

## CONSEILS HYGIÉNO-DIÉTÉTIQUES

- Une entorse nécessite une consultation médicale pour en déterminer la gravité. Concernant l'entorse du genou, une vérification de vos ligaments croisés sera toujours indispensable. Le traitement sera différent selon que les tendons et ligaments sont lésés ou non. Suivant la gravité, il faudra immobiliser avec une attelle pendant 8 à 15 jours.
- Vous pouvez appliquer un gel à l'arnica localement.
- Vous veillerez à faire une rééducation du membre atteint pour retrouver une articulation efficace et sûre. Sur une entorse simple, vous pouvez la faire seul en mobilisant la cheville et en vous tenant en équilibre sur la jambe atteinte tout en prenant appui sur un mur.

### ATTENTION

Ne négligez pas une entorse à la cheville, même si elle vous semble bénigne. Mal soignée, elle devient récidivante et risque d'abîmer l'articulation.



## TROUBLES ABORDÉS

Angine	303
Asthme	305
Bronchite	307
Grippe	309
Laryngite, trachéite, pharyngite	311
Otite	314
Rhinite allergique	317
Rhino-pharyngite	320
Sinusite	322
Tabagisme	324



# LE SYSTÈME RESPIRATOIRE

## DESCRIPTION DU SYSTÈME

Notre appareil respiratoire nous permet d'effectuer les échanges gazeux, de manière à apporter l'oxygène à nos cellules et évacuent le gaz carbonique produit lors de la respiration cellulaire.

Cet appareil comprend essentiellement des voies respiratoires, désignées par la sphère ORL (voies respiratoires supérieures), ainsi que l'ensemble des conduits qui amènent l'air jusqu'aux poumons, puis jusqu'aux alvéoles pulmonaires dans les poumons.

La partie ORL est constituée de la cavité nasale, la gorge, le pharynx et le larynx. On y rattache aussi les sinus, cavités dans la partie faciale du crâne, disposées dans la zone du front au-dessus du nez, mais aussi sur les côtés, et vers les oreilles.

La cavité nasale est recouverte d'une muqueuse dont une partie comprend des nerfs sensitifs sensibles aux odeurs. Cette muqueuse est maintenue en permanence humide, par la sécrétion de mucosités. Ces sécrétions peuvent parfois être excessives pour de nombreuses raisons, ce qui crée les encombrements de type rhume. Mais les mucosités permettent aussi de filtrer l'air absorbé et d'éliminer des poussières, qui pourraient encrasser les poumons. La cavité nasale communique avec les sinus, qui sont tapissés eux aussi d'une muqueuse produisant des mucosités.

Quant aux oreilles, elles comprennent une oreille externe, qui est la partie visible, une oreille moyenne,

où se situe le tympan, sorte de membrane résistante capable d'amplifier une vibration sonore, et enfin l'oreille interne, qui est le lieu de perception des sons mais qui a aussi un rôle dans l'équilibre.

C'est au niveau du pharynx que se séparent les voies respiratoires et les voies alimentaires, tandis qu'au niveau du larynx se situent les cordes vocales.

Ensuite, l'arbre respiratoire se constitue de la trachée, gros conduit maintenu par des anneaux cartilagineux sur toute sa longueur. Ce conduit se divise en deux bronches, l'une se dirigeant vers le poumon gauche, l'autre vers le poumon droit. Ces deux bronches principales se subdivisent dans les poumons environ 20 à 25 fois successivement, ce qui produit un ensemble de très nombreux canaux, les bronchioles, débouchant dans les alvéoles pulmonaires, endroits où se font les échanges gazeux entre l'air absorbé et le sang qui provient des artéριοles pulmonaires. Une fois le sang chargé d'oxygène et débarrassé du gaz carbonique, il est récupéré par les veinules pulmonaires et redirigé via le cœur dans la grande circulation, à destination des cellules de notre organisme.

Il est enfin essentiel de mentionner que le diaphragme a un rôle dans la respiration. En se contractant, il s'abaisse vers l'abdomen et crée alors un appel d'air, ce qui favorise l'inspir. Les poumons eux-mêmes se remplissent d'air passivement. La contraction des muscles intercostaux contribue à augmenter le volume thoracique. L'expir, lui, est favorisé par le relâchement du diaphragme et des muscles intercostaux.

# GRIPPE

## DÉFINITION

La grippe est une maladie virale accompagnée de maux de têtes, d'une forte fièvre, de courbatures. Il en existe de nombreuses sortes.

## CAUSES

La grippe est liée à un virus qui mute facilement et dont il existe de nombreuses variantes, plus ou moins dangereuses. Chez les personnes âgées, la grippe peut être une cause importante de décès. La survenue de la grippe est cependant conditionnée par l'état de l'immunité, ainsi que par une exposition au froid humide un peu trop prolongée. Lorsque le sujet est exposé au virus de la grippe, qui est très contagieux, par voie aérienne en particulier, ce virus s'attaque au système respiratoire, puis envahit l'organisme dans son ensemble. On ne confondra pas la grippe avec le rhume, qui ne touche que la sphère rhino-pharyngée.

## SYMPTÔMES

Les symptômes classiques de la grippe sont les courbatures, la grande fatigue, une forte fièvre, des frissons et des maux de tête violents. Le sujet concerné perd l'appétit et doit s'aliter, sur une durée de 3 à 7 jours.

## CONSEILS HYGIÉNO-DIÉTÉTIQUES

Les facteurs hivernaux comme la fatigue, le confinement dans les maisons et une mauvaise hygiène de vie contribuent à fragiliser les organismes.

- Si vous traitez tôt, vous pouvez éviter les complications.
- Pour éviter la grippe, hormis la vaccination qui ne protège pas contre toutes les espèces virales, conservez une bonne forme.
- Votre alimentation, équilibrée, sera largement pourvue de fruits et de légumes frais. Pensez aux oléagineux comme les noix et amandes qui apportent de la vitamine E. Éliminez les aliments gras et les plats préparés trop sucrés, gras et salés.

- L'activité physique en plein air est indispensable. L'oxygène étant le meilleur des anti-infectieux, la marche dans les bois et le vélo, en étant bien couvert, seront vos amis de l'hiver.
- Pensez aux vitamines D et C qui agissent sur les défenses immunitaires. Certains oligoéléments comme le cuivre, le manganèse, l'or colloïdal stimulent l'organisme.
- Pour prévenir la contagion, pensez à vous laver les mains régulièrement et à utiliser des mouchoirs jetables.
- La fatigue et le stress abaissent les défenses immunitaires : pensez-y !

## CONSEILS HOMÉOPATHIQUES

- *Gelsemium sempervirens* 9 CH : courbatures, céphalée, fièvre, frissons, toux sèche. C'est le médicament phare de la grippe.
- *Influenzinum* 15 CH : à prendre 1 fois par mois l'hiver ou en début de grippe (ne remplace pas le vaccin pour les personnes à risque).
- L52 : 10 gouttes 3 fois par jour contre le rhume.
- *Rhus toxicodendron* 9 CH : douleurs articulaires, fièvre, herpès associé.

## POUR RÉCUPÉRER

- *Kalium phosphoricum* 9 CH : fatigue, baisse de mémoire.
- *China rubra* 9 CH : suite de transpiration abondante, baisse de tension, malaises vagues.

# LE GUIDE DE L'HOMÉOPATHIE FAMILIALE

Découvrez un guide complet et très illustré pour soigner les maux de toute la famille avec l'homéopathie. Les trois auteurs experts (médecine, homéopathie, phytothérapie) ont rassemblé pour vous des informations ultra pratiques et actualisées pour une consultation et un usage simplifiés.

100 médicaments homéopathiques détaillés pour bien connaître leurs atouts et leurs spécificités d'utilisation (propriétés, formes disponibles, posologie...).

10 trousseaux pour parer aux problématiques principales : médicaments homéopathiques indispensables, trousseaux d'urgence ou de voyage, trousseaux classés par saisons ou par thématiques (maux féminins, enfant, adolescent).

75 troubles analysés et plus de 300 conseils homéopathiques proposés pour trouver la solution la plus adaptée à chacun des membres de la famille.

19,95 €

**MANGO**

[www.mangoeditions.com](http://www.mangoeditions.com)



9 782317 019784

VIDS : MN00033