



2015-2016

Newsletter 01

Cette année, nous vous proposons d'aborder le thème de l'homéopathie. Il s'agit du premier dossier d'une série qui sera consacrée aux médecines alternatives.

Spécialistes en médecines alternatives

Avec des spécialistes spécifiquement formés en homéopathie, en aromathérapie et en thérapie par fleurs de Bach, la Pharmacieplus des Franches-Montagnes est un centre régional de compétence en médecines alternatives.

Rédaction

Cédric Maître, pharmacien, spécialiste FPH en pharmacie clinique, est homéopathe diplômé de la SSMH (Société Suisse de Médecine Homéopathique) depuis 2011 et également spécialiste en conseil de micronutrition (2015).

Homéopathie



Introduction

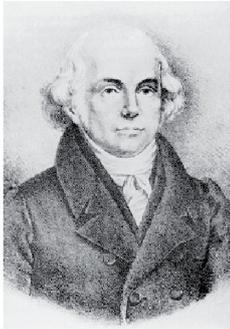
La médecine alternative, ou médecine complémentaire, se rapporte à une grande variété de thérapies non conventionnelles (acupuncture, médecine traditionnelle chinoise, réflexologie, etc.).

On retrouve 3 principales médecines alternatives en pharmacie : **la phytothérapie, l'aromathérapie et l'homéopathie.**

L'homéopathie est une thérapie qui se base sur des concepts spécifiques (similitude, dynamisation, etc.) et dont l'effet thérapeutique n'est pas obtenu par l'intermédiaire de molécules pharmacologiquement actives. Il s'agit de la différence fondamentale entre l'homéopathie et les autres médecines alternatives.

Découverte et concepts

L'homéopathie a été inventée et développée par *Samuel Hahnemann*, un médecin allemand (1755-1843).



Suite à diverses expériences sur lui-même, Hahnemann développe l'idée qu'il faut administrer, pour soigner un malade présentant des symptômes, un remède qui provoquerait les mêmes symptômes s'il était administré à un patient en bonne santé.

C'est **la loi des Similitudes**, premier principe de l'homéopathie, un concept qui avait déjà été énoncé par Hippocrate plus de 2000 ans auparavant.

Hahnemann déduit de ses expérimentations que les processus de dilution et d'agitation des remèdes renforcent leurs effets (**principe de dynamisation**). Il note également que la totalité des symptômes d'un malade doit être pris en compte pour déterminer le remède adéquat (**principe de globalité**).

A la mort d'Hahnemann, d'autres homéopathes célèbres comme Kent, Hering contribuent au développement de l'homéopathie.

Choix du remède

Les travaux d'observation de plusieurs générations d'homéopathes ont permis de décrire quels groupes de symptômes caractéristiques pouvaient être traités par un remède homéopathique spécifique.

Le choix du remède homéopathique est généralement guidé par l'observation d'un ou plusieurs symptômes très **caractéristiques**. Idéalement, c'est l'ensemble des caractéristiques du malade (**profil homéopathique**) qui doit être pris en compte pour déterminer le remède.

Posologie

Les remèdes homéopathiques sont obtenus par dilutions successives d'une solution mère (teinture-mère). Un remède 5CH est ainsi obtenu par 5 dilutions centésimales (1:100) de la solution mère.

Les étapes de dilution sont complétées par un processus de dynamisation qui renforce l'effet du remède. Ainsi un remède 15CH qui

est pourtant plus dilué qu'un remède 5CH, est considéré comme plus «puissant» en homéopathie et sera généralement utilisé pour des pathologies plus profondes, par exemple psychiques.

La posologie des remèdes homéopathiques est largement influencée par l'expérience de l'homéopathe prescripteur et peut varier considérablement. Quelques règles sont toutefois admises. Un remède peut être administré plusieurs fois, à intervalle rapproché, jusqu'à l'amélioration des symptômes, ensuite la fréquence d'administration sera réduite puis interrompue.

Les granules homéopathiques sont généralement préconisées lors de symptômes aigus alors que les doses homéopathiques sont principalement prescrites dans les traitements du profil homéopathique ou en situation de chocs physiques ou psychiques (Arnica, Ignatia).

Efficacité de l'homéopathie

Les dilutions extrêmes des remèdes homéopathiques et l'absence de preuves d'efficacité clinique dans l'évaluation scientifique ont toujours suscité le scepticisme de la communauté scientifique quant à l'efficacité de cette thérapie.

Toutefois, l'évaluation scientifique qui se base **exclusivement** sur un type d'études spécifiques (randomisées et double aveugle) n'est pas adaptée à l'évaluation d'une thérapie basée sur l'individualisation des traitements.

Les travaux controversés de scientifiques de renom sur les propriétés inattendues des solutions ultra-diluées ont récemment relancé le débat.

Les homéopathes, quant à eux, mettent en avant deux siècles d'observations concordantes de l'efficacité des traitements homéopathiques.

Place de l'homéopathie

L'homéopathie représente une alternative aux traitements conventionnels avec certains avantages comme celui de ne pas exposer aux effets indésirables des médicaments.

Lors de **symptômes sans facteur de gravité** ou en l'absence d'efficacité des traitements conventionnels, l'homéopathie est une **option de traitement**.

L'homéopathie en pratique

Traumatologie

Arnica montana, le plus célèbre remède homéopathique, est le remède de première intention en cas de traumatismes, d'ecchymoses ou de blessures mécaniques en particulier lorsque celles-ci sont aggravées par le toucher.

Arnica sera administré en 5 - 7 - 9CH à raison de 5 granules 4 à 5 fois par jour. Les premières prises peuvent être rapprochées.

Prudence lors de prises d'Arnica avant une intervention chirurgicale, ou dentaire, accouchement, dans la mesure où ce remède peut éventuellement être associé avec un risque accru de saignements.

Il existe des traumatismes où Arnica n'est pas le remède de premier choix.

Lors de douleurs liées à une **extraction dentaire**, par exemple, le premier remède est **Hypericum**, qui sera également recommandé **lors de blessure au coccyx ou aux doigts**.



Dans les traumatismes du type «œil au beurre noir», **Ledum** est le premier remède alors que si le **globe oculaire** est touché, **Symphytum** est recommandé.

Ledum est également le premier remède lors de **blessures punctiformes** (clou, etc.) ou lors de piqure d'insectes avec une blessure froide au toucher et améliorée par le froid.

Grippe et refroidissements

Plusieurs remèdes peuvent être proposés lors de grippe ou de refroidissements.

Si la **grippe débute brutalement** avec de la fièvre et de l'anxiété **Aconitum** est le remède recommandé, en particulier si ces symptômes débutent après une exposition à un vent froid et sec.

Les **otites** associées aux mêmes caractéristiques seront également traitées par **Aconitum**.

Belladonna est le **remède classique de la grippe avec fièvre**, rougeur de la face, maux de tête battants et soif importante. La lumière, le bruit et les secousses aggravent l'état du malade.

Eupatorium perfoliatum est recommandé dans la grippe lorsque les douleurs articulaires prédominent avec des **sensations d'os brisés**. Le malade ne transpire pas (ou très peu). L'agitation motrice et la soif marquée complètent le tableau.

Lorsque la grippe est caractérisée par des frissons, un **abattement**, des **tremblements**, des céphalées et une absence de soif malgré une transpiration profuse, le remède indiqué est **Gelsemium 15CH**.

Si la grippe n'est pas caractéristique d'un des remèdes précités, il est possible d'utiliser la préparation **Oscillococcinum**.

Angine

Deux remèdes principaux sont recommandés en cas d'angine: **Belladonna** et **Mercurius solubilis**. Ils peuvent également être associés si nécessaire.

Belladonna 5CH est préconisé lors d'angine avec forte inflammation des ganglions, **fièvre**, **chaleur au niveau du visage** et **sueur abondante**. La gorge et la bouche sont sèches.

Mercurius solubilis 5 ou 7CH est recommandé lors **d'angines blanches avec langue chargée et mauvaise haleine**. La salivation importante est un point clé ainsi que la transpiration et la soif.

En cas d'angine avec **irradiation de la douleur vers les oreilles** lors de la déglutition, **Phytolacca** est possible, en particulier si les symptômes sont améliorés par les boissons froides et aggravés par les boissons chaudes.

Apis mellifica peut également être prescrit en cas de **fortes douleurs** à la déglutition **avec œdème rougeâtre** ou rosé au niveau des amygdales. Aggravation par le chaud et le toucher. Amélioration par le froid.

Toux

De très nombreux remèdes peuvent être proposés en cas de toux. Nous abordons quelques situations caractéristiques.

En cas de **toux quinteuse** (toux sèche) avec aggravation nocturne, par la chaleur et en position couchée, **Drosera** est le remède de premier choix.

En cas de **toux sèche** douloureuse avec soif, transpiration abondante et sécheresse des muqueuses, **Belladonna** est recommandé.

Si le malade présente les mêmes caractéristiques mais est amélioré par l'immobilité et **aggravé par le moindre mouvement**, **Bryonia** est alors indiqué.

Si la toux est déclenchée par l'**inspiration d'air froid**, **Rumex** sera le remède proposé.

En cas de quintes de toux de type **faux croup** avec sifflements et sensation d'**étranglement laryngé**, une consultation médicale est nécessaire.

Dans cette situation, **Spongia** est le remède de première intention. Il est souvent associé avec **Aconitum** en cas d'agitation et d'anxiété.

En cas de quintes de toux sèche sans symptômes caractéristiques, le complexe **Drosera comp.** est un choix raisonnable.

En cas de toux grasse avec expectorations de **mucosités particulièrement visqueuses**, **Kalium bichromicum** est le remède de premier choix en particulier en cas d'aggravation au froid.

Lorsque l'accumulation de mucosités provoque une **respiration difficile et bruyante**, **Antimonium tartaricum** sera recommandé.

Le complexe **Ipeca comp.** peut être recommandé dans les autres situations de toux grasse.

Psychisme

L'approche homéopathique des troubles psychiques et/ou du comportement est un thème complexe et très vaste.

La prise en compte du terrain homéopathique est souvent primordiale et un homéopathe est alors nécessaire pour déterminer le remède. Il existe toutefois des situations classiques où un remède homéopathique peut être proposé à titre d'essai.

En cas de **troubles liés à l'anticipation d'un événement** (trac avant un examen par exemple) **Gelsemium** est le remède classique, en particulier si les troubles se manifestent sous la forme d'un abattement général et d'une faiblesse physique et mentale.

Si, au contraire, l'**anticipation d'un événement** se traduit par des symptômes tels que diarrhées, ballonnements et de l'excitation (impulsivité) **Argentum nitricum** est le remède.

Un autre remède classique de la sphère psychique est **Ignatia amara** qui sera indiqué dans les situations de **chocs émotionnels** (deuil, accident, etc.) avec des symptômes tels que **crises de larmes**, sanglots avec sensation de boule dans la gorge. C'est également le remède qui est souvent proposé en cas de **tristesse** liée à une déception.

Allergies

On retrouve **Apis mellifica** en tête de liste des remèdes pour traiter les piqûres d'insectes avec réaction allergique cutanée.

La présentation classique d'Apis est la piqûre d'abeille, avec un **œdème rouge – rosé, une douleur brûlante et un prurit intense**. Le toucher (même l'effleurement) ainsi que la chaleur aggravent la sensation. L'application d'eau froide améliore la situation.

Par précaution, les personnes allergiques éviteront le remède Apis ou alors éventuellement seulement en dynamisation haute telle que 15CH.

Si un **œdème cutané brûlant avec d'intenses démangeaisons** (tels que les symptômes d'un contact avec des orties) est aggravé par l'application d'eau froide **Urtica urens** est le remède de premier choix.

En cas de **piqûre punctiforme** (point) rouge avec une **peau localement froide** aggravé par la chaleur et amélioré par le froid, **Ledum** est la meilleure option.

Enfin, en cas de piqûre évoquant une piqûre d'araignée avec douleurs, fortes démangeaisons et une induration locale, le remède **Tarentula** est recommandé.

Dans les **allergies saisonnières** (rhume des foins par exemple) on retiendra quelques remèdes classiques très populaires.

Allium Cepa est judicieusement associé à **Euphrasia** et **Sabadilla** dans le complexe **Euphrasia comp.** pour le traitement des symptômes du rhume de foins tels qu'**irritation de la**



muqueuse nasale avec écoulement abondant, **yeux rouges larmoyants, irrités et brûlants**, éternuements spasmodiques.

Il existe d'autres remèdes qui peuvent être préférés en fonction de symptômes spécifiques.

Des **traitements préventifs du rhume de foins** sont également disponibles. Le schéma de traitement associe des doses hebdomadaires de **Pollen 15CH** (à commencer dès 5 semaines avant la période allergique) à des doses hebdomadaires de **Poumon histamine 12CH** (à débiter dès les premiers symptômes allergiques).

Système gastro-intestinal

Le remède **Nux vomica** est assurément un des remèdes principaux du système gastro-intestinal. Il sera proposé notamment en cas de **troubles dyspeptiques** tels que brûlures et reflux gastro-œsophagiens et en cas de **nausées ou de vomissements** en particulier si ces symptômes peuvent être mis en relation avec des situations de stress ou d'abus (aliments, alcool).

En cas de nausées liées au **mal des transports**, le complexe **Cocculus comp.** associe 3 remèdes importants **Cocculus, Petroleum et Tabacum** et représente une option intéressante dans cette situation.

Lors d'**intoxication alimentaire**, en particulier si de la viande avariée ou des fruits de mer en sont l'origine, avec **diarrhées et vomissements brûlants** dans un contexte de faiblesse générale, le remède **Arsenicum album** sera le premier choix. L'amélioration par la chaleur et les boissons chaudes confirme le choix.

Lors de **diarrhées aqueuses** et de **vomissements violents** par exemple suite à une intoxication alimentaire dans les pays chauds et humides, le remède **Veratrum album** peut être proposé. L'épuisement et la frilosité prédominent ainsi que le désir de boissons froides qui aggravent pourtant le malade.

Le remède **Podophyllum** est recommandé en cas de **diarrhées explosives** avec un **important gargouillement** et des crampes intestinales.

En cas de **crampes intestinales** violentes, en particulier si celles-ci interviennent dans un contexte de colère ou de vexation, le remède principal est **Colocynthis**. L'amélioration par la pression sur l'abdomen (malade se plie en 2) est caractéristique de ce remède. **Magnesia phos.** représente une alternative en particulier si on note une aggravation par le froid.

A noter que **Colocynthis** est également utilisé en cas de **douleurs spasmodiques** liées aux règles.

Un autre remède classique dans cette indication est **Chamomilla**.



Parmi le très vaste champ d'application de l'homéopathie en pédiatrie on retiendra encore les situations fréquentes liées aux troubles du sommeil.

En cas de **troubles de l'endormissement avec excitation mentale**, en particulier excitation avant un événement (rentrée scolaire, course d'école, etc.) **Coffea**, le remède issu du café, pourra être proposé.

En cas de **cauchemars avec terreur nocturne**, **Stramonium** est le remède de première intention.

Stramonium, Coffea ainsi que Chamomilla et Passiflora sont associés dans le complexe **Chamomilla comp.** qui pourra être conseillé dans les situations d'agitation nocturne.

Le terrain homéopathique

Nous avons vu que les caractéristiques d'un symptôme (**modalités**) étaient primordiales pour le choix d'un remède homéopathique.

Le **profil homéopathique global** d'un individu (terrain homéopathique) doit également être pris en compte et peut revêtir une **importance capitale** dans le choix du remède, en particulier en cas de troubles chroniques ou récidivants.

Le profil homéopathique, qui doit être déterminé par un homéopathe, tient compte en particulier des **caractéristiques psychiques et physiques**, des améliorations et aggravations générales, des désirs particuliers notamment alimentaires, etc.

Les grands remèdes homéopathiques tels que **Arsenicum album, Lycopodium, Natrum muriaticum, Sulfur, Phosphorus, Nux vomica, Mercurius**, etc (!) sont typiquement des remèdes du terrain homéopathique. On appelle ces remèdes des **polychrestes**.

Par exemple, le profil homéopathique de **Nux vomica** correspond à un individu **ambitieux**, travailleur acharné, **stressé et irritable** dans un contexte de précipitation chronique et d'abus de stimulants. Les réveils nocturnes sont associés à une hyperactivité mentale avec un épuisement le matin au réveil. Aggravation générale le matin et par l'abus de stimulants.

Parmi les nombreux remèdes recommandés pour traiter la **constipation** on peut citer le remède **Opium** qui sera recommandé en cas d'atonie intestinale (et vésicale) par exemple suite à la prise de médicaments ou d'une anesthésie. **Alumina** est un autre remède classique de la constipation lorsque celle-ci est accompagnée d'une grande sécheresse (bouche, rectum) et d'une grande difficulté à aller à selle.

Pathologies infantiles

Le traitement des pathologies infantiles par l'homéopathie est très populaire dans la mesure où cette thérapie alternative évite l'exposition des enfants aux médicaments, raison pour laquelle elle est généralement privilégiée par les parents.

Une situation classique est le traitement des **douleurs pendant la dentition**. Le remède **Chamomilla** est généralement préconisé surtout si l'enfant présente les caractéristiques suivantes : diarrhée verdâtre pendant la dentition, irritabilité et colère. Amélioration générale en étant porté. **Rheum** est recommandé en cas d'**agitation constante et de dentition difficile**.

Chamomilla est également un remède important dans les **otites avec irritabilité et intolérance à la douleur** et les mêmes modalités que décrites précédemment.

Lorsque les **otites** sont accompagnées de symptômes **peu caractéristiques**, **Ferrum phos** est généralement préconisé.

Une autre situation classique de **Chamomilla** est la colique du nourrisson, où ce remède pourra être envisagé si ses modalités sont observées. Si les **coliques du nourrisson** sont associées à un hoquet et un «glougloutement» lors du biberon, le remède sera **Cuprum**.

Lorsque la **colique est améliorée par l'extension** du bébé qui se cambre en arrière, **Dioscorea** sera le remède privilégié.

Lorsque les coliques du nourrisson sont associées à des **diarrhées suite à une prise de lait**, les remèdes **Aethusa** ou **Magnesia carb.** sont à envisager.

Colocynthis est également une option à évaluer selon la présentation du cas.



pharmacieplus
franches-montagnes

dr jean-michel maître
2350 saignelégier
t. 032 951 12 03
www.pharmacieplusfm.ch

Horaires

Lun-Ven: 8h-12h, 13h30-18h30
Sam: 8h-12h, 13h30-16h00
Dim: 10h-12h (garde uniquement)