

ALBERT-CLAUDE QUEMOUN

L'HOMÉOPATHIE C'EST MALIN



10 troussees essentielles
pour soigner facilement
toute la famille

QUOTIDIEN **MALIN**
ÉDITIONS

L'HOMÉOPATHIE C'EST MALIN

*Bébé a des coliques ? Vous souffrez de ballonnements à répétition ?
Vous dormez mal ? L'eczéma de votre enfant persiste ?*

Efficace, naturelle et utilisable par tous, l'homéopathie soulage les maux les plus aigus (grippe, varicelle, crampes...) comme les troubles chroniques (angoisses, asthme, cholestérol...).

À découvrir dans ce guide accessible à tous, même aux débutants :

- **Fonctionnement et mode d'emploi de l'homéopathie** : combien de prises par jour ? Pour quelle durée ? Quelle posologie pour Bébé ?
- **15 médicaments phares pour les urgences** : Aconitum napellus 7 CH pour la fièvre, Nux vomica 7 CH en cas d'indigestion...
- **10 trousse homéo pour toutes les situations** : beauté, minceur, SOS bobo... Et une trousse pour chacun : enfant, femme enceinte, senior...



Téléchargez gratuitement une vidéo inédite détaillant le processus de dilution et 2 trousse homéo en plus.

DES CONSEILS ET DES EXPLICATIONS SIMPLES POUR PROFITER ENFIN DES BIENFAITS DE L'HOMÉOPATHIE !

Albert-Claude Quemoun est pharmacien et chercheur. Président de l'Institut homéopathique scientifique, ex-vice-président de la Société française d'homéopathie, ex-chargé de cours à la faculté de médecine de Paris-Nord, il est également l'auteur de *Ma bible de l'homéopathie*.

Avec la collaboration de **Sophie Pensa**, journaliste indépendante spécialisée en santé et auteur notamment de *L'homéopathie pour un enfant bien dans sa peau*.

ISBN 978-2-84899-673-8



15 euros
Prix TTC France

illustration de couverture : valérie lancaster

design : bernard amiard

RAYON LIBRAIRIE : SANTÉ, FORME

QUOTIDIEN MALIN
ÉDITIONS

9 782848 996738

DU MÊME AUTEUR, AUX ÉDITIONS QUOTIDIEN MALIN

Ma bible de l'homéopathie, 2013.

Homéopathie guide pratique, 2010.

Maigrir avec l'homéopathie, 2007.

Retrouvez nos prochaines parutions, les ouvrages du catalogue et les événements à ne pas rater sur notre site Internet. Vous pourrez également lire des extraits de tous nos livres, recevoir notre lettre d'information et acheter directement les ouvrages qui vous intéressent, en papier et en numérique !

À bientôt sur www.editionsleduc.com

Découvrez également toujours plus d'astuces et de bons conseils malins sur www.quotidienmalin.com et www.facebook.com/QuotidienMalin.

Maquette : Sébastienne Ocampo

Illustrations : Fotolia

Retrouvez les conseils homéo et les astuces du Dr Albert-Claude Quemoun sur le blog www.homeomalin.com et sa page Facebook « Homéo Malin ».

© 2014 Quotidien Malin, une marque des éditions Leduc.s

17, rue du Regard

75006 Paris – France

E-mail : info@editionsleduc.com

ISBN : 978-2-84899-673-8

ALBERT-CLAUDE QUEMOUN
AVEC LA COLLABORATION DE SOPHIE PENSA

L'HOMÉOPATHIE C'EST MALIN



QUOTIDIEN MALIN
ÉDITIONS

Sommaire

Introduction.....	7
PARTIE 1 : HOMÉOPATHIE, MODE D'EMPLOI...	9
Comment marche l'homéopathie	11
Comment bien se soigner avec l'homéopathie ?	15
Notre <i>best of</i> de l'homéopathie	19
PARTIE 2 : LES 10 TROUSSES HOMÉOPATHIQUES INDISPENSABLES.....	25
La trousse Dermato/hygiène.....	27
La trousse Digestion	53
La trousse Minceur	69
La trousse ORL	81
La trousse Zen.....	97
La trousse SOS.....	111
La trousse Enfants.....	143
La trousse Femmes	165
La trousse Femmes enceintes et jeunes mamans.....	185
La trousse Seniors	195
Table des matières.....	209

Introduction

L'homéopathie, c'est malin est un concentré de *Ma bible de l'homéopathie* qui peut être glissé aussi bien dans une voiture que dans une sacoche ou une veste. Il est utilisable en déplacement, en voyage, en week-end. Il ne laisse paraître que l'essentiel des remèdes à utiliser en cas d'urgence et pour soulager les maux de tous les jours. Ce livre s'adresse aussi bien aux personnes novices en homéopathie qu'aux connaisseurs de cette science. Il vous permettra de gérer facilement et efficacement, seul ou en attendant de consulter votre médecin, les petites pathologies les plus courantes.

L'homéopathie, c'est malin est le fruit d'une recherche et d'une pratique quotidienne de plusieurs décennies. Au fil du temps, j'ai coordonné des centaines de thèses d'étudiants en homéopathie, analysé des centaines de milliers d'ordonnances homéopathiques et conseillé des milliers de patients. Cela m'a permis de dégager pour vous les principaux médicaments répertoriés ici afin de vous faciliter l'usage de l'homéopathie au quotidien.

ALBERT-CLAUDE QUEMOUN

Homéopathie, mode d'emploi

Comment marche l'homéopathie ?

Les 3 principes de cette médecine naturelle

L'homéopathie a été inventée à la fin du XVIII^e siècle par le médecin allemand Samuel Christian Hahnemann. Elle repose sur trois grands principes : la loi des semblables, l'infinitésimalité et la globalité.

1. La loi des semblables

Pour guérir un individu, on lui administre une substance en quantité infime qui, donnée en quantité pondérale à un individu sain, provoque des symptômes identiques à ceux dont souffre le malade. Ainsi, l'homéopathie soigne l'allergie aux pollens avec **Histaminum**, une dilution d'histamine, principal médiateur des réactions allergiques. Elle utilise **Apis mellifica**, dilution d'abeille, pour soigner (entre autres), les piqûres d'insecte. Ou encore **Arsenicum album**, dilution d'arsenic pour soulager notamment les intoxications alimentaires, etc.

2. L'infinitésimalité

De nombreuses substances utilisées en homéopathie sont toxiques à hautes doses. Hahnemann a mis au point le système de dilution* et de dynamisation des remèdes pour les rendre inoffensifs tout en conservant leur énergie propre. Une substance peut être diluée au dixième (DH) ou au centième (CH), accompagnée d'une agitation forte (dynamisation).

Que signifie TM ?

La teinture-mère (TM) est le résultat de la macération des matières premières (une plante fraîche par exemple) broyées et réduites en poudre dans un mélange d'eau et d'alcool. Au bout de 15 jours, la préparation est pressée puis filtrée. On obtient alors la TM, qui sert de base aux dilutions homéopathiques mais peut-être également employée pure ou diluée dans de l'eau. Elle se prend sous forme de gouttes ou pour réaliser des applications cutanées.

Que signifie CH ?

Vous trouverez cette indication à la suite de la plupart des médicaments recommandés. Elle signifie « Centésimale hahnemannienne » et indique la dilution homéopathique préconisée. Pour obtenir une dilution au centième (1 CH), on prend 1 goutte de teinture-mère (TM) que l'on dilue dans 99 gouttes de solvant (eau + alcool). Cette préparation est dynamisée (c'est-à-dire agitée à un rythme précis). Pour obtenir la 2 CH, on prend une goutte de 1 CH que l'on dilue dans 99 gouttes de solvant puis que l'on dynamise. Et ainsi de suite jusqu'à la 30 CH (limite autorisée en France).



* Pour bien comprendre ce qu'est une dilution et comment cela fonctionne, demandez vite votre supplément gratuit (voir p. 223) et découvrez la vidéo explicative d'Albert-Claude Quemoun.

Qu'est-ce qu'une DH ?

Il s'agit d'une « Dilution au dixième ». Le procédé d'obtention de la DH est le même que celui de la CH. À cela près que la goutte de teinture-mère est mélangée à 9 gouttes de solvant et non à 99. On obtient donc un médicament beaucoup moins dilué, proche de l'usage phytothérapeutique.

3. La globalité

Cette science ne s'intéresse pas uniquement aux symptômes, mais au patient dans sa globalité. Elle ne soigne pas une maladie mais un malade. Elle s'intéresse donc à ses antécédents, son comportement, sa personnalité, sa psychologie, ses préférences (alimentaires, climatiques...).

L'origine naturelle des médicaments

La plupart des remèdes homéopathiques sont issus des trois règnes naturels :

- *le règne végétal*, pourvoyeur de 60 % des médicaments (plantes récoltées la plupart du temps à l'état sauvage) ;
- *le règne minéral* (l'argent, l'or, le sel de mer, le bismuth...) ;
- *le règne organique* (organes d'animaux, insectes et leurs sécrétions...).

Il existe près de 3 000 médicaments homéopathiques. Environ 300 sont d'usage courant.



Comment bien se soigner avec l'homéopathie ?

Les 7 questions que tout le monde se pose

Les médicaments homéopathiques s'utilisent de façon spécifique. Voici les 7 clés pour bien les employer.

1. Combien de prises par jour ?

Dans ce livre, nous recommandons la plupart du temps de prendre 2 granules 3 fois par jour des remèdes indiqués **pendant que persistent les symptômes**. Il s'agit là d'une indication générale. Pour combattre un problème aigu (par exemple une crise allergique, une crampe, des nausées, un mal de mer...), on peut rapprocher les prises et prendre 2 granules toutes les heures, voire tous les quarts d'heure. Il n'y a pas de risque à multiplier les prises au cours de la journée tant que durent les symptômes.

2. Pendant combien de temps ?

Nous n'avons pas indiqué de durée de traitement car les médicaments doivent être pris tant que dure le problème, ce qui varie d'un individu à un autre. Toutefois, les prises doivent être espacées dès qu'il y a amélioration, et suspendues à l'arrêt des symptômes. Si l'état de santé ne s'améliore pas dans les 48 heures ou s'il y a aggravation, il faut consulter dans les meilleurs délais.

3. À quelle dilution ?

Ce livre conseille essentiellement des dilutions basses (4 ou 5 CH) et des dilutions moyennes (7 à 9 CH), plus rarement des dilutions hautes (15 à 30 CH). Les dilutions basses servent à combattre les symptômes locaux (par exemple un coup ou une bosse), les dilutions moyennes soulagent des symptômes généraux (par exemple une fièvre, des courbatures), tandis que les dilutions hautes s'attaquent aux symptômes anciens chroniques ou aux affections psychologiques.

4. Bébé, adulte, senior... même posologie ?

En homéopathie, les posologies ne sont pas indiquées en fonction de l'âge ou du poids du patient mais en fonction de ses symptômes et de son comportement face à la maladie. Un bébé peut être traité de la même façon qu'un adulte dès lors que son affection se manifeste de façon identique. Cependant pour les bébés on évitera les gouttes en solution alcoolique.

Une médecine sans danger

Alors que bon nombre de médicaments classiques sont de plus en plus critiqués pour leur toxicité, l'homéopathie se distingue par son innocuité, avec des effets secondaires quasi inexistantes. Les granules peuvent être donnés du nouveau-né (au biberon) au vieillard en passant par la femme enceinte, sans aucun risque pour la santé.

5. Combien de remèdes différents par prise ?

Dans certains cas, plusieurs médicaments peuvent être associés, à la même dilution ou à des dilutions différentes. Cela permet de couvrir l'ensemble des symptômes, des réactions et du comportement du patient (technique *complexiste*). Les médecins *unicistes* préfèrent n'utiliser qu'un seul médicament à la fois.

6. Pourquoi à jeun ?

Il est recommandé de prendre ses granules 5 minutes avant de manger ou 1 heure après en les laissant fondre sous la langue. Cette prise à jeun permet une meilleure absorption sublinguale des médicaments.

7. Quand consulter ?

Ce manuel d'automédication ne remplace en aucun cas une consultation médicale chez un médecin homéopathe. Dans tous les cas, consultez si les symptômes ne s'améliorent pas dans les 48 heures ou s'ils s'aggravent brusquement. Consultez également pour toutes les pathologies qui nécessitent un traitement de fond (les maladies chroniques et récidivantes, les affections psychologiques...). Seul le médecin homéopathe est en mesure de déterminer les

médicaments de terrain qui sont alors nécessaires pour réguler en profondeur le fonctionnement de l'organisme. C'est pour cela que nous ne les avons pas détaillés ici.

L'homéo a le vent en poupe

56 % des Français* utilisent l'homéopathie pour se soigner et 77 % aimeraient que les médicaments homéo leur soient prescrits plus souvent en première intention. 90 % aimeraient se voir proposer de l'homéopathie à l'hôpital.

* *Sondage Boiron/Ipsos 2012*



Notre *best of* de l'homéopathie

Les 15 médicaments pour parer à toutes les urgences

Voici les médicaments de base à avoir toujours dans sa pharmacie familiale pour faire face aux petits et grands bobos de la vie quotidienne.



1. Aconit 7 CH – Fièvre

Contre les coups de froid sec ou coups de chaleur apparaissant de façon rapide, avec fièvre élevée, sans transpiration, avec agitation et angoisse.

Posologie : 2 granules 3 à 6 fois par jour selon l'état du sujet, jusqu'à amélioration.

2. Apis mellifica 7 CH – Piqûre d'insecte

Contre les piqûres d'insecte, coups de soleil, inflammation avec œdème et gonflement rapide, améliorés par la fraîcheur locale, chez un sujet qui n'a pas soif.

Posologie : 2 granules 3 à 6 fois par jour selon l'état du sujet, jusqu'à amélioration.

3. Arnica montana 7 CH – Courbatures

Contre les courbatures musculaires (sport, grippe), les coups et chocs physiques avec hématome.

Arnica montana 15 CH : pour les chocs psychologiques (deuil, licenciement, divorce...).

Posologie : 2 granules 3 à 6 fois par jour selon l'état du sujet, jusqu'à amélioration.

4. Arsenicum album 7 CH – Asthme et eczéma

Contre les eczémas secs, les intoxications alimentaires, l'asthme (aggravé entre 1 heure et 3 heures du matin).

Arsenicum album 15 CH : contre l'anxiété, l'agitation et l'asthénie (aggravées entre 1 heure et 3 heures du matin).

Posologie : 2 granules 3 à 6 fois par jour selon l'état du sujet, jusqu'à amélioration.

5. Belladonna 7 CH – Inflammation

Contre les fièvres, les brûlures, les douleurs avec inflammation, les angines rouges avec sécheresse des muqueuses, transpiration, température élevée, soif et parfois photophobie (intolérance à la lumière).

Posologie : 2 granules 3 à 6 fois par jour selon l'état du sujet, jusqu'à amélioration.

6. Bryonia 7 CH – Articulations douloureuses

Contre les douleurs articulaires améliorées par le repos et la pression.

Posologie : 2 granules 3 à 6 fois par jour selon l'état du sujet, jusqu'à amélioration.

7. China rubra 7 CH – Convalescence

Contre les fièvres intermittentes, en cas de transpiration élevée ou d'éliminations biologiques (saignements, diarrhée, vomissements) avec fatigue intense. Médicament de récupération après une hémorragie, une gastro-entérite, une grippe, etc.

Posologie : 2 granules 3 à 6 fois par jour selon l'état du sujet, jusqu'à amélioration.

8. Cuprum metallicum 5 CH – Crampes

Contre les crampes musculaires ou les spasmes œsophagiens ou bronchiques.

Posologie : 2 granules 3 à 6 fois par jour selon l'état du sujet, jusqu'à amélioration.

9. Dulcamara 7 CH – Sensibilité à l'humidité

Contre les pathologies déclenchées par l'humidité (angine, toux, asthme, affections ORL, douleurs rhumatismales...).

Posologie : 2 granules 3 à 6 fois par jour selon l'état du sujet, jusqu'à amélioration.

10. Gelsemium 7 CH – Trac et anxiété

En cas de fièvre sans soif, d'abattement physique et psychique, contre le trac et l'angoisse avec inhibition et tremblements.

Posologie : 2 granules 3 à 6 fois par jour selon l'état du sujet, jusqu'à amélioration.

11. Ignatia amara 7 CH – Spasmophilie

Contre les céphalées en clou, la spasmophilie, la tétanie, les boules d'angoisse à la gorge et au plexus solaire, les nausées de la femme enceinte.

Posologie : 2 granules 3 à 6 fois par jour selon l'état du sujet, jusqu'à amélioration.

12. Mercurius solubilis 7 CH – Angine

Contre les angines blanches avec hypersalivation, mauvaise haleine, et transpiration qui ne soulage pas. La langue est très blanche.

Posologie : 2 granules 3 à 6 fois par jour selon l'état du sujet, jusqu'à amélioration.

13. Nux vomica 7 CH – Indigestion

Pour les digestions difficiles après absorption d'alcool pendant le repas, améliorées par un court sommeil. En cas d'insomnie provoquée par les soucis de la vie.

Posologie : 2 granules 3 à 6 fois par jour selon l'état du sujet, jusqu'à amélioration.

14. Phosphorus 7 CH – Saignement

Contre les troubles hépatiques et rénaux, contre les hémorragies (saignement de nez, intervention dentaire...).

Posologie : 2 granules 3 à 6 fois par jour selon l'état du sujet, jusqu'à amélioration.

15. Rhus toxicodendron 7 CH – Douleurs

Contre les douleurs améliorées par le mouvement, aggravées par l'humidité froide et le repos.

Posologie : 2 granules 3 à 6 fois par jour selon l'état du sujet, jusqu'à amélioration.



**Les 10 troussees
homéopathiques
indispensables**

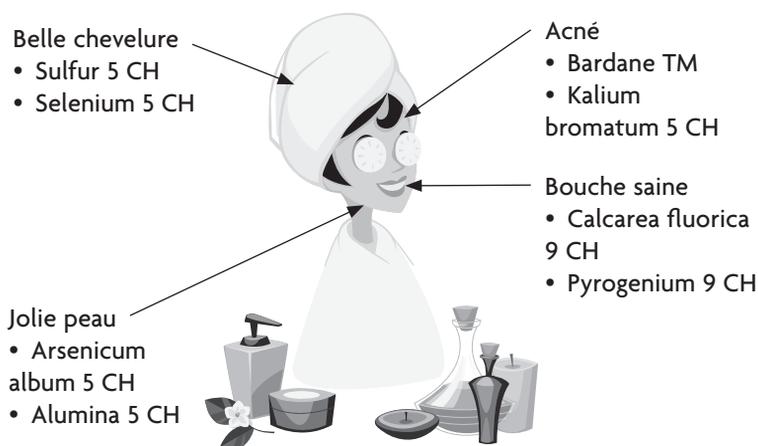
La trousse Dermato/hygiène

Peau impeccable, jolie chevelure, bouche saine font tout notre charme. Si l'hygiène, les cosmétiques naturels, l'exercice physique et une alimentation équilibrée sont les bases d'une peau saine, l'homéopathie en est également une précieuse alliée.

Les 8 remèdes-clés

- Belladonna 5 CH
- Pyrogenium 9 CH
- Hypericum 5 CH
- Thallium aceticum 5 CH
- Selenium 5 CH
- Graphites 5 CH
- Thuya 5 CH
- Calendula TM





Abcès

✦ Le réflexe malin

Appliquez localement une crème au *Calendula*. Vous pouvez aussi prendre un bain en versant dans l'eau du *Calendula* TM, de l'*Arctium lappa* TM et de l'*Echinacea* TM (1 cuillère à café de chaque).

Et

- Si l'abcès est rouge et très chaud, douloureux, prenez 2 granules de *Belladonna* 5 CH, 3 fois par jour.
- Si l'abcès est entouré d'une zone violette, douloureuse et que vous avez de la fièvre, prenez 2 granules de *Tarentula cubensis* 5 CH, associés à 2 granules de *Pyrogenium* 9 CH, 3 fois par jour en attendant de consulter ou en association avec une antibiothérapie.
- Si l'abcès est prêt à percer, prenez 2 granules de *Myristica* 5 CH, 3 fois par jour (arrêter dès que l'abcès perce et coule).

- Si l'abcès commence à couler, pour activer la suppuration, prenez 2 granules d'**Hepar sulfur 5 CH**, associés à 2 granules de **Pyrogenium 9 CH**, 3 fois par jour.
- Si le pus est sorti, pour réguler puis arrêter la suppuration, prenez 2 granules d'**Hepar sulfur 9 CH** puis 2 granules d'**Hepar sulfur 15 CH**, 3 fois par jour.
- Si l'abcès a été ouvert avec un bistouri, ajoutez 2 granules de **Staphysagria 5 CH**, 3 fois par jour.
- Si vous avez tendance à faire souvent des abcès, prenez en prévention 2 granules de **Silicea 5 CH** et 2 granules de **Pyrogenium 9 CH** 3 fois par jour.

Abcès dentaire

✿ **Le réflexe malin en attendant de consulter**

3 fois par jour, gargarisez-vous la bouche avec **Calendula TM** (10 gouttes dans un verre d'eau) et badigeonnez localement la zone avec un Coton-Tige imbibé de **Calendula TM**.

Et

- Après l'intervention du dentiste, accélérez l'évacuation du pus en prenant 2 granules de **Pyrogenium 9 CH** et 2 granules d'**Hepar Sulfur 5 CH**, 3 fois par jour.

Acné

✿ **Le réflexe malin**

Avec un Coton-Tige, badigeonnez 2 à 3 fois par jour les boutons avec **Bardane TM** à 5 %. N'hésitez pas à avaler l'excédent de teinture-mère.

Et

- Si vous avez des comédons et des microkystes, en particulier si vous êtes fatigué et avez tendance à perdre vos cheveux, prenez 2 granules de **Selenium 5 CH**, 3 fois par jour.
- Si les boutons suppurent, prenez 2 granules d'**Hepar sulfur 5 CH** associés à 2 granules de **Pyrogenium 9 CH**, 3 fois par jour.
- En cas d'acné aggravée avant les règles, prenez 1 dose de **Folliculinum 9 CH**, le 14^e jour du cycle (après accord de votre médecin homéopathe).
- S'il s'agit d'une acné rebelle qui suppure et laisse des cicatrices, prenez 2 granules de **Kalium bromatum 5 CH**, 3 fois par jour.
- Si vos boutons se concentrent autour des lèvres et que vous avez la peau sèche, prenez 2 granules de **Natrum muriaticum 5 CH**, 3 fois par jour.

Allergie solaire

- Si votre peau est rouge, chaude et douloureuse, prenez 2 granules de **Belladonna 5 CH**, 3 fois par jour.
- Si votre allergie au soleil se manifeste par un œdème rosé (comme des petites piqûres d'insecte) soulagé par le froid ou l'application de glace, prenez 2 granules d'**Apis mellifica 5 CH**, 3 fois par jour.
- Si elle provoque l'apparition de grosses cloques, prenez 2 granules de **Cantharis 5 CH**, 3 fois par jour.

Aphte

✦ Le réflexe malin

Soulagez immédiatement la douleur en vous rinçant plusieurs fois par jour la bouche avec **Phytolacca TM** ou **Calendula TM** (10 gouttes de l'un ou de l'autre dans un verre d'eau).

Et

- Si l'aphte est situé à l'intérieur des joues, prenez 2 granules de **Borax 5 CH**, 3 fois par jour.
- Si l'aphte est fissuré, très sensible au chaud et au froid et qu'il saigne, prenez 2 granules de **Borax 5 CH** et 2 granules de **Nitricum acidum 5 CH**, 3 fois par jour.
- Si l'aphte est fissuré, très douloureux et saignant, prenez 2 granules de **Mercurius corrosivus 5 CH**, 6 à 8 fois par jour.
- Si vous salivez beaucoup, que vous avez mauvaise haleine et la langue blanche, prenez 2 granules de **Mercurius solubilis 5 CH**, 3 fois par jour.

Bouton de fièvre

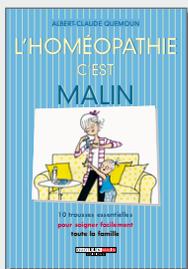
✦ Le réflexe malin

Appliquez 2 fois par jour des compresses de **Calendula TM** pour nettoyer la zone et accélérer la guérison.

Et

- Si les vésicules sont remplies d'un liquide clair, prenez 1 dose par jour pendant trois jours de **Vaccinotoxinum 9 CH** associée à 2 granules de **Rhus toxicodendron 5 CH**, 3 fois par jour.
- Si les vésicules suintent d'un liquide épais avec formation de croûtes, prenez 1 dose par jour pendant trois jours de

Nous espérons que cet extrait
vous a plu !



L'homéopathie, c'est malin

Albert-Claude Quemoun et Sophie Pensa



J'achète ce livre

Pour être tenu au courant de nos parutions, inscrivez-vous
à la lettre des éditions Quotidien Malin et recevez des
bonus, invitations et autres **surprises** !

Je m'inscris

Merci de votre confiance, à bientôt !

QUOTIDIEN MALIN
ÉDITIONS