

ALBERT-CLAUDE QUEMOUN, Pharmacien
avec la collaboration de SOPHIE PENSA

MES 1000 ORDONNANCES HOMÉOPATHIE



**TOUS LES
MAUX QUOTIDIENS
ET LEURS SOLUTIONS
HOMÉOPATHIQUES**

*ALLERGIES, ARTHROSE, BALLONNEMENTS,
GRIPPE, MÉNOPAUSE, SURPOIDS... :*

**DES PRESCRIPTIONS HOMÉO ADAPTÉES
À CHACUN POUR TRAITER CHAQUE
TROUBLE AVEC PRÉCISION.**

LEDUC 

1 000 solutions homéopathiques pour soigner naturellement tous les maux du quotidien

Efficace et sans danger pour l'organisme, l'homéopathie est devenue au fil des ans une des méthodes thérapeutiques alternatives les plus plébiscitées à travers le monde. Elle évite dans bien des cas d'avoir recours à des traitements plus agressifs, ce qui en fait une alliée indispensable.

Dans ce guide complet de référence, découvrez :

- **Les grands principes de l'homéopathie** : sous quelle forme (granules, crèmes, gouttes...) ? Quelles sont les meilleures indications ? Quelles précautions prendre ?
- De Abcès à Zona en passant par Cholestérol, Coronavirus, Émotivité, Rhumatismes... **1 000 ordonnances** pour soigner toute la famille grâce au pouvoir de l'homéopathie

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

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

24,99 euros
Prix TTC France

ISBN : 979-10-285-1967-4



9 791028 519674

editionsleduc.com
LEDUC 

Rayon : Santé

Des mêmes auteurs aux éditions Leduc

Je me soigne avec l'homéopathie, c'est malin, 2019.

Ma bible de l'homéopathie, 2019.

Guide de poche d'homéopathie, 2018.

Homéopathie, guide visuel, 2016.

Soigner ses enfants avec l'homéopathie, 2014.

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez des informations sur nos parutions, nos événements, nos jeux-concours... et des cadeaux !

Rendez-vous ici : **bit.ly/newsletterleduc**

Retrouvez-nous sur notre site **www.editionsleduc.com**

et sur les réseaux sociaux.



Leduc s'engage pour une fabrication écoresponsable !

« Des livres pour mieux vivre », c'est la devise de notre maison.

Et vivre mieux, c'est vivre en impactant positivement le monde qui nous entoure ! C'est pourquoi nous choisissons nos imprimeurs avec la plus grande attention pour que nos ouvrages soient imprimés sur du papier issu de forêts gérées durablement, et qu'ils parcourent le moins de kilomètres possible avant d'arriver dans vos mains ! Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site.



Design de couverture : Antartik
Photographies de couverture : Adobe Stock
Maquette : Sébastienne Ocampo
Illustrations : Fotolia

© 2021 Leduc Éditions
10 place des Cinq-Martyrs-du-Lycée- Buffon
75015 Paris – France
ISBN : 979-10-285-1967-4

ALBERT-CLAUDE QUEMOUN
AVEC LA COLLABORATION DE SOPHIE PENSA

MES **1 000**
ORDONNANCES
HOMÉOPATHIE

LEDUC 



SOMMAIRE

Introduction	12
Mes 1 000 ordonnances	21
Abcès cutané	22
Abcès dentaire	24
Accompagnement des traitements	25
Antibiotique	25
Diurétique	26
Pilule contraceptive	27
Statine	28
Traitement anti-inflammatoire	29
Accouchement	30
Avant l'accouchement	30
Après l'accouchement	31
Acné	32
Agitation	34
Alcoolisme	35
Allaitement	36
Montée de lait	36
Engorgement des seins	37
Crevasses	37
Sevrage	38
Allergies	39
Les allergies ORL	39
Les allergies respiratoires	40
Les allergies cutanées	41
L'allergie est ancienne	42
Alzheimer	43
Amaigrissement (perte de poids non souhaitée)	45
Anémie	47
Angine, inflammation des amygdales, mal de gorge, pharyngite	49
Angine rouge	49
Angine blanche	50



Angoisse.....	52
Apathie	54
En fonction de l'âge	56
Aphte.....	58
Appétit (excès d').....	60
Appétit (manque d').....	63
Anorexie	64
Arthrose.....	65
Asthme	67
Pour traiter la crise	67
En traitement de fond.....	68
Baby blues	70
Ballonnements	71
Bleu	72
Bosse.....	74
Bouffées de chaleur.....	76
Bourdonnements d'oreille (acouphènes).....	77
Bouton de fièvre	79
Bronchite.....	80
Bronchite aiguë.....	80
Bronchite chronique.....	81
Dans tous les cas.....	82
Bronchiolite.....	83
Brûlure	84
Brûlures d'estomac/aigreurs	86
Café (abus)	88
Calcul (urinaire, biliaire, salivaire)	89
Cancer (mieux supporter son traitement)	91
Carie.....	95
Cataracte	96
Cellulite	97
Céphalées.....	98
Chalazion	100
Cheveux (problèmes)	101
Cheveux gras	101
Cheveux ternes et cassants	102
Chute des cheveux (alopécie).....	103
Choc émotionnel	104
Cholestérol (excès).....	106
Cicatrice	107
Circulation (troubles de la)	109



Coccyx (douleur diffuse, fracture)	110
Colique	111
Conjonctivite.....	113
Constipation.....	115
Coronavirus	117
Coup, choc, traumatisme.....	119
Coup de soleil.....	121
Coupure.....	122
Courbature.....	123
Crampe abdominale	124
Crampe musculaire	125
Crevasse	126
Cystite, troubles urinaires.....	127
Déchirure musculaire.....	129
Déglutition (douleur à la)	130
Démangeaison, prurit.....	131
Dermatose des mains et des pieds.....	133
Diabète	135
Diarrhée.....	137
Douleurs.....	139
Douleurs – articulations.....	141
Douleurs – chevilles	142
Douleurs – cou.....	142
Douleurs – dents.....	143
Douleurs – dos	144
Douleurs – extrémités	145
Douleurs – intercostales	146
Douleurs – lombaires	146
Douleurs – membres.....	147
Douleurs – muscles	148
Douleurs – os.....	148
Douleurs – sein.....	149
Douleurs – tendons	149
Dyspnée	150
Écorchure	151
Eczéma	152
Éjaculation précoce (rapide/prématurée)	154
Élongation	155
Émotivité, hypersensibilité	156
Enrouement, aphonie.....	158
Entorse.....	159



Épicondylite.....	161
Éternuements	162
Excitation, hyperactivité.....	163
Dans tous les cas.....	163
S'il s'agit d'un enfant	164
S'il s'agit d'une personne âgée.....	165
Fatigue	166
Fatigue oculaire	168
Fesses rouges (bébé)	170
Fibrome	171
Fièvre	172
Fistule, fissure anale.....	174
Fracture.....	176
Gale.....	177
Gangrène	178
Gastro-entérite	179
Gerçure.....	181
Au niveau des lèvres.....	181
Au niveau des mains	182
Gingivite.....	183
Gonflement des doigts	184
Goutte.....	185
Grippe.....	186
Pour prévenir la grippe	186
Pour soigner la grippe.....	187
Pour se remettre d'une grippe	189
Grossesse	190
Dans tous les cas.....	190
Constipation	190
Circulation	191
Nausées.....	192
Acidités.....	193
Rétention d'eau	194
Nervosité	195
Avant l'accouchement.....	196
Après l'accouchement	197
Baby blues	198
Gueule de bois	199
Hémorroïdes.....	200
Hépatite	202
Hernie hiatale.....	203



Herpès	204
En cas de crise	204
En traitement de fond	206
Hoquet	207
Hypersensibilité (aux odeurs, aux sons, à la lumière...)	208
Hypertension	210
Ictère (peau jaune du nourrisson)	212
Impuissance	213
Sur le moment	213
En traitement de fond	214
Incontinence (pipi au lit, énurésie, fuites urinaires de l'adulte et de la personne âgée)	215
Chez l'enfant	215
Chez l'adulte	216
Chez la personne âgée	217
Incontinence anale/fécale	218
Chez l'enfant	218
Chez l'adulte	219
Indigestion après un excès alimentaire	220
Infection par staphylocoque	221
Insolation	222
Intoxication alimentaire	223
Intoxication aux polluants	224
Ivresse	225
Jalousie	227
Jambes lourdes	228
Jambes sans repos	229
Kyste de l'ovaire	230
Laryngite	231
Lèvres sèches et gercées	233
Logorrhée	235
Lumbago, mal de reins	236
Luxation	238
Mains moites	239
Mal de tête/migraine	240
Migraine du côté droit	244
Migraine du côté gauche	245
Migraine passant d'un côté à l'autre	246
Mal des montagnes	247
Mal des transports	248
Mauvaise haleine	249



Mémoire (troubles de la).....	251
Ménopause	253
Mycoses (peau, vagin, bouche...).....	255
Nausées, vomissements.....	257
Nervosité	259
Nez bouché.....	261
Œdème	262
Œil au beurre noir	264
Ongles cassants, tachés, dédoublés	265
Opération chirurgicale (préparation et suites).....	266
Avant l'opération	266
Après l'opération	267
Oreillons	268
Orgelet	270
Otite.....	271
Palpitations	273
Pancréas	274
Panique.....	275
Peau sèche.....	276
Pellicules	277
Pertes vaginales.....	279
Peur.....	281
Phobie	283
Photophobie	284
Piercing	286
Piqûre d'insecte	287
Polype	288
Poussée dentaire (bébé, adulte)	289
Bébé	289
Adulte	289
Problèmes scolaires (enfants)	290
Prostate (troubles de la)	292
Psoriasis	294
Rachitisme, retard de croissance.....	296
Reflux acides, régurgitations.....	297
Règles (troubles, douleurs...)	298
Règles abondantes	298
Arrêt des règles	299
Règles douloureuses et tension des seins.....	300
Règles irrégulières.....	301
Rétention d'eau	302



Rhume	304
En cas de rhinite allergique.....	306
Ronflements.....	307
Rougeurs sur le visage	308
Rougeole et rubéole.....	309
Avant la maladie	309
Pendant la maladie	310
Après la maladie	310
Saignement des gencives.....	311
Saignement du nez	313
Sciatique	314
Scoliose	316
Sécheresse des yeux.....	317
Sécheresse vaginale.....	318
Seins.....	319
Sensibilité des dents au chaud ou au froid	321
Sevrage (médicaments, drogues)	322
Sevrage des médicaments (psychotropes).....	322
Sevrage des drogues (cannabis)	323
Sexe (excitation/inhibition)	324
Excitation.....	324
Inhibition.....	326
Sinusite.....	327
Soif (excessive/insuffisante)	329
Soif excessive	329
Soif insuffisante	330
Sommeil (troubles du)	331
Cauchemars.....	331
Difficulté pour s'endormir	332
Insomnie	333
Spasmes	335
Spasmophilie	337
Surpoids.....	338
Tabagisme	341
Taches sur la peau	343
Tics	344
Torticolis.....	346
Toux.....	347
Toux sèche	347
Toux grasse.....	349
Traitement prénatal.....	350



Transpiration excessive	351
Tremblements (intoxication, stress, Parkinson...)	353
Urticaire.....	355
Vaccination.....	357
Varicelle.....	359
Varices.....	360
Vers	362
Verrue.....	363
Vertiges	365
Vésicule biliaire	366
Vieillessement	368
Zona.....	370



INTRODUCTION

LES GRANDS PRINCIPES DE L'HOMÉOPATHIE

Ils sont au nombre de trois : la **similitude**, l'**infinitésimalité** et une conception particulière de la maladie et du malade que l'on peut qualifier de **globalité**.

LA SIMILITUDE

C'est le principe de base de l'homéopathie, déjà énoncé dans l'Antiquité par Hippocrate et réexpérimenté au XVIII^e siècle par Hahnemann. On donne pour soigner un malade le même médicament qui, expérimentalement et chez un individu sain, provoque la même série de symptômes dont souffre le patient. Les semblables se guérissent donc par les semblables, contrairement à l'allopathie (du grec *allos* qui signifie « autre » ou « différent »), qui utilise une substance médicamenteuse pour lutter contre un symptôme (loi des contraires). Ainsi, si un individu en bonne santé est piqué par une abeille, il va ressentir une douleur vive, suivie d'un œdème avec sensation de brûlure que l'on peut soulager en appliquant une compresse froide. Par analogie, devant un malade souffrant de douleur articulaire brûlante, accompagnée d'un œdème et calmée par des compresses froides, l'homéopathe aura tendance à prescrire **Apis mellifica** (médicament préparé à partir d'une dilution d'abeille) pour le soulager.

L'INFINITÉSIMALITÉ

Hahnemann se rend vite compte que de nombreuses substances sont trop toxiques pour être administrées à dose pondérale. Il décide donc de les donner en doses infimes, après les avoir diluées et dynamisées plusieurs fois, selon le principe *Primum non nocere* (d'abord ne pas nuire). Il capte ainsi l'énergie du remède, tout en évitant les effets indésirables. C'est pour cela que l'homéopathie est une médecine sans effet secondaire qui peut être prescrite sans contre-indications à tout le monde, des nouveau-nés aux vieillards en passant par les femmes enceintes.



LA GLOBALITÉ

Contrairement à l'allopathie qui se focalise sur les symptômes de la maladie, l'homéopathie s'intéresse plus au malade dans sa globalité. Au-delà des symptômes, elle prend en compte la façon dont ils s'expriment chez le patient, M. ou Mme X à un instant donné. Elle ne soigne donc pas une maladie mais plutôt un malade. Elle s'intéresse au comportement qui prend également en compte les particularités psychologiques du patient. En clair, l'homéopathe ne soignera pas la douleur en prescrivant le même antalgique pour tous. Il soignera le patient qui a une façon bien spécifique de manifester sa souffrance.

Prenons l'exemple d'une douleur due à un traumatisme musculaire ou à une contracture musculaire :

- Si la douleur est d'origine grippale ou sportive, que le patient souffre au moindre mouvement, présente des courbatures musculaires et ne supporte même plus son lit qu'il trouve trop dur, on prescrira **Arnica montana**.
- Si la douleur est apaisée au repos ou lorsqu'on exerce une pression sur la zone endolorie ou si spontanément le malade se couche du côté douloureux, on choisira **Bryonia alba**.
- Si au contraire la douleur est apaisée par le mouvement, on donnera **Rhus toxicodendron**.
- Si le patient souffre en silence, qu'il s'enferme dans sa chambre et apparaît stoïque, on pourra conseiller **Sepia**.
- Si au contraire ses douleurs s'accompagnent de pleurs, que la personne recherche la consolation et que l'air frais lui fait du bien, on donnera **Pulsatilla**.

LES DIFFÉRENTES FORMES DU MÉDICAMENT

Le médicament homéopathique existe sous différentes formes. Les plus traditionnellement utilisées sont les granules, les globules et les gouttes buvables.

LES GRANULES

Gros comme de petites perles (20 granules au gramme), ils sont composés de saccharose et de lactose imprégnés des solutions homéopathiques. Il y a environ 75 à 80 granules par tube. On les prend généralement à raison de 2 à 5 granules une à cinq fois par jour de façon à répéter le message à intervalle régulier jusqu'à provoquer une amélioration progressive et durable de l'organisme.



LES GLOBULES

Dix fois plus petits que les granules (200 globules au gramme), ils sont de composition identique. Ils se présentent en dose à prendre en une seule fois. Ils sont soit prescrits en dose unique pour lever un barrage psychologique ou physique, soit à intervalle régulier (toutes les semaines, tous les mois, etc.) en cas de maladie chronique. Leur effet est qualifié de « flash » pour provoquer une réaction rapide et durable de l'organisme. Par exemple, si une personne anxieuse doit passer un examen, on lui donnera une dose de **Gelsemium** en 9 CH. Si un enfant vient de tomber et s'est fait une bosse, on lui donnera une dose d'**Arnica montana** en 9 CH.

LES GOUTTES BUVABLES

Il s'agit d'un mélange d'eau et d'alcool (en général à 30 % d'alcool) dans lequel on retrouve la dilution de plusieurs substances homéopathiques, sous forme de complexes. On les trouve en France en basses dilutions. Par exemple, pour drainer le foie, on choisira un complexe de **Taraxacum** (lobe médian), de **Chelidonium majus** (pour le lobe droit) et de **Carduus marianus** (pour le lobe gauche), l'association de ces trois médicaments permettant de drainer le foie dans son entier. Pour les bébés on choisira des solutions aqueuses, c'est-à-dire à l'eau, sans alcool. Mais comme elles se conservent très mal, il est conseillé de les laisser au réfrigérateur après ouverture du flacon et de les consommer dans les 15 jours.

LES POUDRES

Elles sont utilisées pour les substances actives insolubles, et en basse dilution, mélangées à du lactose. **Calcarea carbonica** par exemple est utilisé en 8 DH pour renforcer les os.

LES COMPRIMÉS

Ils sont fabriqués par compression d'une poudre homéopathique ou par imprégnation d'un comprimé neutre avec une solution médicamenteuse. Il s'agit en général de préparations pharmaceutiques incluant plusieurs médicaments homéopathiques destinés à soulager un trouble spécifique (les maux de gorge, les troubles du sommeil, le mal des transports...). Ils constituent une réponse pratique et symptomatique mais non individualisée du trouble.



LES AUTRES FORMES

Les médicaments homéopathiques peuvent être préparés sous forme de crème ou de gel pour une application directe sur la peau (crème au **Calendula** par exemple). Ils peuvent être également conditionnés sous forme d'ovules gynécologiques (ovule de **Calendula** en cas d'irritation vaginale bénigne) ou de suppositoires (suppositoires d'**Aesculus hippocastanum** pour le traitement des hémorroïdes).

À QUI S'ADRESSE L'HOMÉOPATHIE ?

À tout le monde ! Depuis le nouveau-né jusqu'à la personne âgée en passant par les enfants ou la femme enceinte. Les effets secondaires sont très rares (voir plus bas) et la toxicité nulle car l'homéopathie administre des doses médicamenteuses infinitésimales. Contrairement à l'allopathie, le médicament homéopathique et sa dilution ne sont pas choisis en fonction de l'âge du patient ou de son poids, mais en fonction d'un comportement face à la maladie. Ainsi, **Belladonna** pourra aussi bien être indiqué pour un enfant qui fait une poussée de fièvre suite à une infection ORL, avec soif, intolérance à la lumière et tendance au délire, que pour la personne âgée qui présente les mêmes symptômes et le même comportement occasionnés par une grippe.

Il en va de même des animaux, qui répondent très bien à l'homéopathie. De nombreux vétérinaires l'utilisent d'ailleurs dans leur pratique quotidienne. Et là encore, le même médicament pourra être utilisé par le maître et son animal de compagnie ou par le fermier et son animal domestique, en fonction des symptômes. L'homéopathie peut également être utilisée pour traiter des plantes, surtout quand il s'agit d'agriculture biologique (AB).

QUELLES SONT LES MEILLEURES INDICATIONS ?

LES PATHOLOGIES AIGUËS

L'homéopathie est particulièrement indiquée dans les maladies aiguës passagères de la vie courante, par exemple un traumatisme léger (coup, bosse), une infection ORL, une grippe, une crise d'hémorroïdes, un aphte, une intoxication alimentaire, une insomnie passagère, une diarrhée aiguë, une insolation...



LES PATHOLOGIES FONCTIONNELLES

L'homéopathie est également très efficace sur les pathologies dites fonctionnelles : dans ce type d'affections, les symptômes ne sont pas dus à la lésion d'un organe mais à une altération de son fonctionnement. Les pathologies fonctionnelles se distinguent des maladies organiques (lésion de l'organe), contre lesquelles l'homéopathie est généralement impuissante, sauf pour en limiter certains symptômes (douleurs, tremblements, fatigue, effets secondaires de médicaments allopathiques...). Pour prendre l'exemple du cœur, l'homéopathie sera efficace en cas de palpitations (trouble fonctionnel) mais inefficace contre un infarctus (lésion du cœur), bien qu'il existe des médicaments homéopathiques permettant d'accompagner le malade dans ce type de pathologie (**Aconit, Naja...**).

L'homéopathie va donc soigner les grandes fonctions lorsqu'elles sont altérées. Par exemple la fonction hépatique (nausées, vomissements...), la fonction digestive (troubles du transit, brûlures gastriques, côlon irritable...), la fonction circulatoire (jambes lourdes, varices, hémorroïdes...), la fonction nerveuse (insomnie chronique, angoisse, stress, troubles de l'humeur...), la fonction gynécologique (syndrome prémenstruel, règles douloureuses, ménopause, troubles de la grossesse, préparation à l'accouchement...).

LES PATHOLOGIES CHRONIQUES

Lorsque les symptômes aigus reviennent de façon régulière malgré le traitement des symptômes, l'homéopathie considère qu'il s'agit d'une pathologie de terrain. Elle peut se manifester par une dermatose (eczéma, psoriasis), des infections ORL ou urinaires à répétition, un terrain inflammatoire avec poussées d'arthrose ou crise d'asthme, un terrain allergique (rhinites ou asthme allergiques), un terrain migraineux.

LES TROUBLES DU DÉVELOPPEMENT DE L'ENFANT

L'homéopathie est efficace en cas d'agitation, d'agressivité, d'hyperactivité, de retard scolaire ou de développement retardé.

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

La réponse est incontestablement oui ! Si l'homéopathie peut s'employer seule dans de nombreuses indications, elle n'exclut absolument pas le recours à l'allopathie quand celle-ci se révèle indispensable ou plus efficace. Tout bon



médecin homéopathe connaît les limites de sa thérapeutique et prescrira les médicaments classiques lorsqu'ils sont indispensables. Mais l'homéopathie peut alors constituer un accompagnement, notamment pour en diminuer les doses ou en réduire les effets secondaires (voir plus bas).

L'homéopathie est également complémentaire d'autres médecines telles que l'acupuncture, la phytothérapie ou l'ostéopathie. Elle peut aussi accompagner efficacement une prise en charge en psychothérapie, en orthophonie ou encore en relaxation/sophrologie.

HOMÉOPATHIE ET ALLOPATHIE

On ne peut pas tout soigner en homéopathie, comme on ne peut d'ailleurs pas tout soigner en allopathie. Quelques exemples où homéopathie et allopathie peuvent s'associer efficacement.

- *Les maladies sexuellement transmissibles* : les antibiotiques sont très efficaces et ce serait un non-sens de ne pas les prescrire pour éviter notamment des séquelles à long terme. Toutefois, il ne faut pas utiliser systématiquement les antibiotiques, notamment en cas de pathologies virales : ainsi l'herpès ou le zona sont améliorés tant sur le plan curatif que préventif par l'homéopathie.
- *Le cancer* : il nécessite absolument le recours aux traitements conventionnels tels que la chimiothérapie, la radiothérapie, la curiethérapie ou la chirurgie. Mais l'homéopathie est de plus en plus utilisée dans les services hospitaliers de pointe pour atténuer les effets secondaires des traitements agressifs (nausée, fatigue, douleur...).
- *La maladie d'Alzheimer* : une prise en charge mixte allopathie + homéopathie semble aujourd'hui la plus prometteuse. L'homéopathie peut en effet retarder le déclin de la mémoire (**Baryta carbonica, Alumina, Phosphoricum acidum, Mercurius solubilis...**), ou agir au niveau de l'humeur (**Sepia, Natrum muriaticum, Ambra grisea**), ce qui évite de recourir systématiquement aux antidépresseurs ou neuroleptiques. Ces derniers peuvent en effet précipiter la perte de la mémoire et provoquer des phénomènes d'accoutumance.
- *La maladie de Parkinson* : les traitements allopathiques et la neurostimulation du système nerveux se révèlent efficaces, toutefois ils ne traitent pas certains symptômes type dépression, sommeil perturbé, asthénie physique et psychique pour lesquels l'homéopathie constitue une bonne réponse (**Manganum, Gelsemium, Mercurius solubilis, Lathyrus sativus...**).
- *Les effets secondaires de certains traitements* : les médicaments pris de façon régulière (corticoïdes, neuroleptiques, antibiotiques) peuvent provoquer à la longue une insuffisance des corticosurrénales, une altération du bon fonctionnement hépatique ou rénal, ce qui nécessite l'emploi de draineurs ou de médicaments homéopathiques pour stimuler ces différentes fonctions.



HOMÉOPATHIE ET PHYTOTHÉRAPIE

Si les plantes constituent 60 % des souches utilisées en homéopathie, les deux médecines sont pourtant très différentes. La phytothérapie utilise les plantes de façon pondérale tandis que l'homéopathie les emploie en dilutions infinitésimales. Ainsi, la phytothérapie est plus proche de l'allopathie que de la médecine d'Hahnemann. D'ailleurs de nombreux médicaments conventionnels utilisent des extraits de plantes ou des principes actifs isolés des plantes.

Phytothérapie et homéopathie se rejoignent cependant dans l'utilisation des draineurs. Par exemple le pissenlit (**Taraxacum**) pour le foie, la bardane (**Lappa major**) pour la peau, l'hamamélis et le ginkgo biloba pour la circulation veineuse ou encore l'épine-vinette (**Berberis vulgaris**) pour le rein. Ces draineurs sont employés en teinture-mère (TM) ou en basses dilutions (DH). De même, certaines plantes sont utilisées de la même façon par les deux médecines : l'arnica en TM ou en pommade, le calendula en TM, l'échinacée en TM ou en basse dilution.

PRUDENCE AVEC LES HUILES ESSENTIELLES

- Utilisées au même moment, aromathérapie et homéopathie ne font pas bon ménage ! Les huiles essentielles, très fortement dosées en principes actifs et aromatiques, suppriment en effet complètement l'action beaucoup plus subtile du médicament homéopathique.
- Ainsi, se soigner en associant les deux nécessite de respecter certaines précautions : prenez garde de ne pas entreposer vos remèdes dans le même endroit et absorbez vos granules une heure avant vos huiles essentielles ou 2 heures à 2 h 30 après.

QUAND S'AUTOMÉDIQUER ?

DANS LES CAS AIGUS

L'homéopathie se prête particulièrement bien à l'automédication, chez l'enfant comme chez l'adulte, du fait de l'absence de toxicité. On peut se soigner seul en cas de pathologie aiguë type grippe, angine, rhinopharyngite, nausées, vomissements, troubles du transit ou troubles nerveux mineurs. Néanmoins, si les symptômes persistent ou s'aggravent, il faudra consulter dans les plus brefs délais, le risque étant d'être passé à côté du bon diagnostic. Il en va de même



en cas de troubles inhabituels, difficiles à catégoriser ou survenant suite à un traumatisme (chute, coup, accident...).

DANS LES CAS CHRONIQUES

Si vos symptômes récidivent et que la maladie est chronique, il est conseillé de consulter un médecin homéopathe qui pourra déterminer votre mode réactionnel, votre terrain et votre profil et trouver le ou les médicaments qui vous conviennent. Avec son accord, vous pourrez soit reprendre le médicament de fond à un autre moment ou y rajouter un ou plusieurs médicaments symptomatiques selon les manifestations du moment.

QUAND ARRÊTER SON TRAITEMENT ?

En cas d'automédication, il convient d'adopter l'attitude suivante.

- Espacer les prises de médicaments dès que les symptômes régressent : une amélioration de l'état général signifie que l'organisme réagit et que ses défenses naturelles se développent. En espaçant les prises de médicaments, on laisse ce processus naturel prendre le dessus.
- Arrêter le traitement dès que les symptômes disparaissent : selon les lois de l'homéopathie, une utilisation prolongée d'un remède peut engendrer des symptômes semblables à ceux de la maladie que ce remède est censé soigner (loi des semblables). En cas de toux par exemple, on recommande **Drosera**. Mais si ce médicament est utilisé après guérison, il va entretenir le phénomène de toux. Il s'agit non d'une intoxication, mais d'une « pathogénésie ».

3 PRÉCAUTIONS ÉLÉMENTAIRES

1. Prenez vos granules 5 minutes avant les repas ou 1 heure après en les laissant fondre sous la langue. Cette prise à jeun permet une meilleure absorption sublinguale du médicament.
2. Évitez de les prendre après vous être brossé les dents avec un dentifrice mentholé ou rincé la bouche avec un bain de bouche aux huiles essentielles.
3. Ne les touchez pas avec les mains pour éviter que la substance imprégnée dessus ne soit altérée ou adsorbée par les doigts.



QUAND CONSULTER ?

Les cas chroniques appellent une consultation spécialisée pour déterminer les médicaments de fond nécessaires à l'amélioration du terrain du patient.

LA CONSULTATION HOMÉOPATHIQUE

Elle peut parfois surprendre, car outre l'examen clinique réalisé comme lors de toute consultation médicale, le médecin homéopathe pose des questions spécifiques pour connaître précisément le mode réactionnel et le terrain de son patient. Ainsi, il s'informe sur les maladies des ascendants, il observe sa constitution, s'intéresse à ses goûts alimentaires, à son comportement apparent (plutôt rapide, lent, nerveux...), à son comportement par rapport au climat (est-il amélioré à l'air frais, par temps chaud et sec ou par temps froid et humide, etc.), aux saisons ou aux milieux géographiques (se sent-il mieux à la montagne, à la mer, à la campagne ?). Il s'enquiert du mode d'apparition des symptômes (à quelle heure ? De quelle façon ?). Sont-ils améliorés ou aggravés en position couchée ou debout, par le mouvement, par le repos...).

RYTHME BIOLOGIQUE : L'HOMÉOPATHIE EN AVANCE SUR SON TEMPS

La médecine conventionnelle commence tout juste à prendre en compte l'importance des rythmes biologiques dans l'apparition et le traitement des maladies. C'est la chronobiologie. L'homéopathie le fait depuis l'époque d'Hahnemann. L'être humain est influencé par les rythmes circadiens (alternance jour-nuit), par le rythme de la courbe solaire, par les cycles de la lune. Dans sa prescription, le médecin homéopathe tiendra compte de ces phénomènes chronobiologiques. Des symptômes aggravés entre 1 heure et 3 heures du matin sont typiques d'**Arsenicum album**. S'ils sont aggravés au moment de l'endormissement, ils répondent à **Hyoscyamus**. S'ils se manifestent entre 16 heures et 20 heures, ils relèvent de **Lycopodium**, etc.



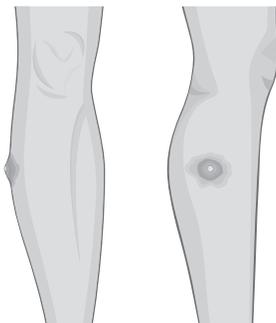
MES 1 000 ORDONNANCES



Dans le cadre de tout traitement homéopathique, il faut espacer les prises lorsque vous vous sentez mieux et arrêter les médicaments dès la fin des symptômes. Les posologies suivantes correspondent donc aux prescriptions de début de traitement. Elles comportent volontairement rarement des indications de durée. À vous de les adapter en fonction de vos réactions...



ABCÈS CUTANÉ



+ MON ORDONNANCE



L'abcès est rouge (très) chaud, douloureux

- Belladonna 5 CH : 2 granules 3 fois par jour

L'abcès est prêt à percer

- Myristica 5 CH : 2 granules 3 fois par jour. Arrêter dès que l'abcès est percé, coule.

L'abcès commence à couler (pour activer la suppuration)

- Hepar sulfur 5 CH + Pyrogenium 9 CH : 2 granules de chaque 3 fois par jour



POUR ALLER PLUS LOIN

- Le pus est sorti (pour réguler puis arrêter la suppuration)
 - Hepar sulfur 9 CH : 2 granules 3 fois par jour
 - Puis Hepar sulfur 15 CH : 2 granules 3 fois par jour
- L'abcès a été ouvert à l'aide d'un objet pointu (intervention chirurgicale)
 - Ajoutez Hypericum perforatum 5 CH : 2 granules 3 fois par jour
- L'abcès a été ouvert à l'aide d'un objet tranchant comme un bistouri (intervention chirurgicale)
 - Ajoutez Staphysagria 5 CH : 2 granules 3 fois par jour
- Ces infections reviennent régulièrement. Par ailleurs, vous êtes sensible au froid
 - Silicea 5 CH + Pyrogenium 9 CH : 2 granules 3 fois par jour

EN COMPLÉMENT

- ✿ Crème au calendula
 - ➔ En applications locales, 3 fois par jour à l'aide d'une compresse stérile
- ✿ Calendula TM + Arctium lappa TM + Echinacea TM
 - ➔ En bains, 1 cuillère à café de chaque dans l'eau du bain.



ABCÈS DENTAIRE



+ MON ORDONNANCE

Bains de bouche

- Calendula TM : 10 gouttes 3 fois par jour dans un verre d'eau



+ EN COMPLÉMENT

✿ Calendula TM

- ➔ Badigeonnez la zone touchée avec un Coton-Tige imbibé, 3 fois par jour.



ACCOMPAGNEMENT DES TRAITEMENTS



ANTIBIOTIQUE



+ MON ORDONNANCE



Pour mieux supporter le traitement

- Penicillium 5 CH + Thuya 5 CH : 2 granules 3 fois par jour pendant 3 jours

Le traitement a provoqué des pathologies spécifiques comme allergie, diarrhée, baisse d'audition...

- Isothérapeutique de l'antibiotique 5 CH si le traitement est récent et 9 CH si le traitement est plus ancien : 2 granules 3 fois par jour

POUR ALLER PLUS LOIN

- Ajoutez un draineur du foie après le traitement antibiotique (voir draineurs) : 2 granules 3 fois par jour.



DIURÉTIQUE



+ MON ORDONNANCE



Insuffisance rénale avec besoin de potassium

- Orthosiphon TM : 20 à 30 gouttes 3 fois par jour

Insuffisance rénale avec un taux d'urée augmenté

- Lespedeza capitata TM : 20 à 30 gouttes 3 fois par jour

Insuffisance rénale avec un taux d'acide urique augmenté

- Erigeron canadensis TM : 20 à 30 gouttes 3 fois par jour

Insuffisance rénale avec déminéralisation

- Equisetum arvenses TM : 20 à 30 gouttes 3 fois par jour