

Catherine Trouvé

# L'homéopathie

Remèdes et traitements

© Groupe Eyrolles, 2004,

ISBN 2- 081-3543-0

**EYROLLES**



Première partie

# Qu'est-ce que l'homéopathie ?



Au cours de la seconde partie de cet ouvrage, nous vous décrivons précisément et ce, par ordre alphabétique, les différentes maladies et autres maux traités par l'homéopathie ; dans la troisième, vous découvrirez les remèdes homéopathiques auxquels recourir pour soigner vos maux et surtout, en guérir ! Cependant, compte tenu qu'il est dit à peu près tout et n'importe quoi au sujet de l'homéopathie, que ce soit en ce qui concerne son mode de fabrication que pour ce qui concerne son efficacité, nous avons jugé utile, voire indispensable, de commencer par vous donner quelques explications essentielles à la bonne compréhension de cet ouvrage ainsi qu'aux principes fondamentaux, et incontournables, de l'homéopathie.

En effet, depuis 150 ans, l'homéopathie est perçue dans notre pays, et bien d'autres, comme une médecine à part entière. Pourtant, d'aucuns, y compris des médecins, plus ou moins nombreux selon les époques, continuent à la qualifier de médecine complémentaire, peu active ou encore, plus injustement, de traitement placebo.

Or, il nous paraît tout à fait probable que cette méprise, quant à la spécificité et au bien fondé de l'homéopathie, n'est pas due à une réalité tangible et à des observations cliniques mais tiennent surtout au fait que, depuis sa conception, cette thérapeutique des hautes dilutions n'a cessé d'être l'objet de différends entre les représentants de l'Académie et les praticiens non orthodoxes. C'est pourquoi il est indispensable que vous lisiez ce chapitre avant de rechercher, dans l'ouvrage, le nom d'un médicament homéopathique quelconque ou le traitement d'une maladie précise.

Notez tout d'abord que, sans exagération aucune, nous affirmons que les remèdes homéopathiques « marchent », qu'ils ont de nombreuses vertus et

que, contrairement à bien d'autres médicaments, ils sont respectueux de l'organisme et n'ont pas d'effets secondaires. Ensuite, sachez que, partant du principe que la santé est en vous, cette médecine a pour caractéristique de faire appel à vos propres ressources en plus de quelques substances non agressives et constitue bel et bien un art de guérir, fondé non pas sur l'ingurgitation de substances chimiques agressives à fortes doses qui ont pour inconvénient notable de désorganiser votre métabolisme, mais sur l'observation pointue de l'état de santé du patient, de ses symptômes ainsi que de son « histoire » et de sa force vitale. Cette médecine s'appuie donc, non pas sur des thérapeutiques agressives et déséquilibrantes, mais sur le respect de l'équilibre organique, indispensable à la guérison puis au maintien dans la bonne santé.

L'homéopathie est donc la réponse à ceux qui, las, s'épuisent à expliquer leurs maux et leurs souffrances à des médecins déroutés, voire sceptiques, et n'ayant aucune réponse et traitement à leur proposer : il est aisé à un chirurgien d'ôter une appendicite, il est possible à un oncologue de trouver un traitement chimiothérapeutique pour soigner une tumeur cancéreuse, il est bien plus compliqué de guérir un asthme récalcitrant ou une dépression nerveuse qui s'éternise. L'homéopathie, quant à elle, de par ses principes, est à même de guérir ce type de maladie.

À titre d'exemple, citons celui de Chloé, ma fille, cavalière émérite et qui passait son temps en la compagnie des chevaux. À leur contact, elle finit par attraper des teignes qui lui dévorèrent une bonne partie des cheveux et elle eut une alopecie importante. Elle fut si désespérée de voir son crâne se dégarnir jour après jour que j'ai préféré l'emmener consulter un médecin pratiquant l'allopathie<sup>1</sup>, il lui prescrivit des antibiotiques. Trois semaines après ce traitement, les teignes étaient toujours là, un peu moins dévorantes mais additionnées de maux de ventre et de colites. Lasse, je l'ai emmenée consulter un homéopathe qui prescrivit, quant à lui, quelques doses homéopathiques et des badigeons d'essence de cyprès. Quelques jours après, les teignes avaient disparu et ses cheveux commençaient à repousser !

Pour conclure ce préambule, notez que nous ne prétendons pas que l'homéopathie est à même de soigner un cancer ou de surseoir à l'ablation

1. L'allopathie est la médecine dite officielle.

# 1. Qu'est-ce que l'homéopathie ?

d'une tumeur mais que cette médecine est capable de guérir des maladies telles que les maux de tête, les troubles digestifs, les allergies, les maladies de la peau, la fatigue physique et psychique, l'obésité, etc.

## L'historique et la philosophie de l'homéopathie

Le père fondateur de l'homéopathie est Samuel Christian Frédéric Hahnemann (1755-1843). Ce médecin, fort déçu par les procédés thérapeutiques de son époque, commença par renoncer à la médecine pour se consacrer à la traduction d'ouvrages scientifiques.

Or, au cours de son travail de traduction, il découvrit que certaines plantes, ayant un effet thérapeutique avéré sur des maladies spécifiques, avaient aussi pour incidence de déclencher ladite maladie chez des sujets sains. Pour exemple, le *Materia Medica* de Cullen, qui décrivait l'utilisation du quinquina dans le cadre du traitement des fièvres tropicales, exposait qu'un homme sain absorbant les mêmes doses de quinquina déclenchait le même type de fièvre.

Cette découverte constitua la pierre d'achoppement de toute sa doctrine que nous qualifierons de révolutionnaire. Fort de cette découverte et partant du principe que le moyen à la fois le plus sûr et le plus naturel de découvrir infailliblement les effets d'un médicament sur un être humain, est de l'essayer sur un individu sain, à doses modérées et ce, afin de constater quels symptômes, quelles perturbations et quelles altérations, le médicament provoque sur l'état physique et psychique, il commença par expérimenter sur lui-même les effets de l'écorce de quinquina puis nota tous les symptômes ressentis.

Par la suite, il réalisa de multiples autres observations expérimentales, tout d'abord sur lui-même puis sur son entourage et ce, à partir de cent différentes plantes ou substances (Ipéca, Belladone, Mercure, etc.).

Fort de ses observations et de l'énoncé d'Hippocrate « la maladie est produite par le semblable et par les semblables que l'on fait prendre, le patient revient

de la maladie à l'état de santé», il rédigea tout d'abord *L'Organon de l'Art de guérir*, en 1810<sup>2</sup>, qui constitua les bases de l'homéopathie puis *Matière Médicale Pure* en 1821<sup>3</sup>. Les principes de base de l'homéopathie étaient nés : il est possible de guérir un malade par la prescription, à très faibles doses, de substances dont les effets expérimentaux sont semblables à ceux de la maladie observée.

## Les lois de base de l'homéopathie

Plongez-vous maintenant quelque peu dans les lois de base qui constituent le principe même de l'homéopathie. S'il est exact que ces lois sont peu nombreuses, il n'en reste pas moins qu'elles sont essentielles et qu'il est impératif de les connaître pour une bonne compréhension du reste de l'ouvrage.

Voici donc les trois lois fondamentales de l'homéopathie :

- ▶ la loi de similitude ;
- ▶ la loi d'infinitésimalité (dilution et dynamisation) ;
- ▶ la loi d'individualisation (notion de terrain).

### La Loi de similitude

« Similia similibus curentur ».

Cette loi énonce que « toute substance susceptible de faire apparaître chez un individu sain certains symptômes est également susceptible de faire disparaître chez un individu malade des symptômes semblables ».

Cette loi n'est pas une vue de l'esprit de Hahnemann étant donné qu'Hippocrate, père fondateur de la médecine, avait énoncé quant à lui que

2. Extrait de *L'Organon de l'Art de guérir* :

« La première, l'unique vocation du médecin, est de rendre la santé aux personnes malades : c'est ce que l'on appelle guérir... Car toute la vertu curative des médicaments est fondée uniquement sur le pouvoir qu'ils ont de modifier l'état de santé...».

3. Une centaine de remèdes différents sont réunis dans les différents volumes de l'ouvrage *Matière médicale pure* de Hahnemann.

# 1. Qu'est-ce que l'homéopathie ?

« Ainsi, ce qui produit la strangurie qui n'est pas, enlève la strangurie qui est. La toux, comme la strangurie, est causée et enlevée par les mêmes choses ».

En langage profane, cette loi pose le principe selon lequel une maladie qui peut être déclenchée par l'absorption de certaines substances (minérale, végétale ou animale) peut aussi être soignée par les substances en question, absorbées à des doses très infimes. Plus précisément, étant donné qu'il est, par exemple, observé cliniquement<sup>4</sup> que le quinquina déclenche des fièvres, les fièvres déclenchées peuvent être stoppées par le quinquina.

De ce fait, il est important, avant d'opter pour le bon médicament homéopathique, d'étudier précisément les symptômes du malade. C'est pourquoi, dans la troisième partie de cet ouvrage, vous découvrirez non seulement une liste des médicaments homéopathiques mais aussi une liste des symptômes attachés à une maladie. Le médicament adéquat dépendant non seulement de la maladie mais aussi des manifestations qui lui sont attachées et ce, en fonction de l'individu.

## La loi d'infinitésimalité

Cette loi énonce que « l'effet thérapeutique d'une dose homéopathique augmente avec sa dilution. Ainsi, des doses infinitésimales de substance active auront une action thérapeutique supérieure à celle d'une dose plus forte de la même substance ».

En langage profane, cette loi pose tout d'abord le principe selon lequel une substance qui déclenche les symptômes de la maladie X, soignera un patient ayant contracté ladite maladie X. D'autre part que, s'il est exact qu'ingurgitée à dose importante, cette substance serait dangereuse, elle devient thérapeutique dès lors qu'elle est absorbée à dose très infime (infinitésimal) et que, plus la dose sera infinitésimale (diluée à l'extrême), plus l'effet de la substance sera important.

Cette loi fut le résultat de l'observation de Hahnemann. En effet, celui-ci constata, lors de ses expérimentations, que, donnée à petite dose, une substance avait pour action d'aggraver les symptômes puis de les atténuer

4. L'observation clinique est l'ensemble des symptômes morbides qui caractérisent la maladie d'un malade.

notablement pour finir par les guérir. Or, soucieux de limiter au maximum la phase d'aggravation, bien que preuve de l'action notable de la substance, il commença à diluer de plus en plus les doses jusqu'à arriver aux doses infinitésimales. À cette phase de ses expérimentations, il observa que, contre toute attente, les doses infinitésimales en question avaient une action thérapeutique plus importante et plus rapide que les doses moins fortement diluées<sup>5</sup>.

De ce fait, d'une part, les doses homéopathiques seront d'autant plus efficaces qu'elles seront fortement diluées et d'autre part, la création des remèdes homéopathiques nécessitent une technique très précise et relativement longue. Elle vous sera quelque peu décrite dans les pages qui suivent.

## La loi d'individualisation (notion de terrain)

Cette loi énonce que « chaque individu réagit à sa manière, selon sa constitution, son tempérament, son passé, etc., en un mot son “ ego ”, à n'importe quelle maladie et il en va ainsi de tous les hommes. Il ne s'agira donc pas pour le médecin de soigner une maladie, mais un malade. Celui-ci est un tout qu'il faut traiter comme un tout. C'est pourquoi l'homéopathie est une médecine individuelle ».

En langage courant, cette loi énonce que le choix de la substance dépendra non seulement de la maladie mais aussi de la constitution, de l'hérédité et du tempérament du patient. Ainsi, pour exemple, un eczéma n'impliquera pas le même remède homéopathique selon que le patient sera très nerveux et extraverti ou qu'il sera mélancolique et introverti.

En effet, fort de ces deux lois de base, Hahnemann a ensuite constaté que, selon les individus, les modes de réaction à une substance n'étaient pas les mêmes. Ainsi, il constata que le même remède, pour la même maladie, avait, sur certains patients, un effet simplement transitoire et que son action s'épuisait plus ou moins rapidement malgré la répétition des doses et le

5. Extrait de *L'Organon de l'Art de guérir* :

« L'effet d'une dose homéopathique augmente si l'on agrandit le volume de la liqueur dans laquelle on la résout, quoique le contenu médicinal reste le même ; car, ici, le remède touche une plus grande surface de nerfs sensibles qui reçoivent son effet ...».



# 1. Qu'est-ce que l'homéopathie ?

changement des dilutions ; que d'autres patients, après une phase de guérison, déclenchaient l'apparition d'un autre trouble, résurgence de l'ancienne maladie et que, pour d'autres encore, la maladie était tout à fait guérie.

Il lui apparut donc évident que, selon les influences physiques auxquelles chaque être humain réagit, selon son passé, selon son mode de vie, etc., le remède n'agit pas de la même façon et qu'il est nécessaire au médecin homéopathe de trouver le remède en fonction des symptômes (manifestations de la maladie) et des caractéristiques de l'individu (notion de terrain). À cette fin, il rédigea donc, tout comme Hippocrate en son temps, une classification des types d'individus d'après leur diathèse<sup>6</sup>.

De ce fait, vous découvrirez ci-après les différentes typologies des individus puis, dans la troisième partie de cet ouvrage, le remède homéopathique correspondant à la maladie d'un individu et ce, en fonction de son « tempérament ».

Pour résumer cette rubrique, fort nous est de constater que l'homéopathie ne s'attache pas à annihiler une maladie mais bel et bien à aider l'individu à en guérir et ce, en lui donnant les remèdes adéquats, en fonction non seulement de sa maladie mais aussi en tenant compte de ses spécificités en tant qu'individu. Pour résumer, nous pourrions dire que l'homéopathie ne détruit pas la maladie d'un individu mais qu'elle aide l'individu à lutter contre elle et à en guérir.

## Les typologies d'individus

Nous venons de vous indiquer à quel point la notion de terrain, donc le type de l'individu, est importante pour déterminer le choix du remède à utiliser. La classification du type des individus réalisée par Hahnemann consista à définir trois sortes de diathèses aux différentes maladies chroniques à savoir : la syphilis, la sycose et la psore. Or, cette classification tient surtout compte de la pathologie. C'est pourquoi, par la suite, les homéopathes

6. La diathèse est la composante réactionnelle d'un individu vis-à-vis d'un agent agresseur et dont l'ensemble des réactions (organiques et agent morbide) se retrouve en similitude dans la pathogénie de certains remèdes nommés remèdes de fond.

préfèrent se référer à un autre type de classification : la typologie des individus. Différentes typologies existent que nous allons maintenant vous présenter.

- ▶ **La typologie d'Hippocrate.** Il avait défini cinq différents types d'individus : le bilieux, le lymphatique, le sanguin, le nerveux et l'atrabilaire.
- ▶ **La typologie de Sheldon.** Il avait défini trois différents types d'individus : le cérébrotonique, le somatotonique et le viscérotonique.
- ▶ **La typologie de Grauvogl.** Il avait défini trois différents types d'individus : le carbonitrogène, l'oxygéoïde et l'hydrogéoïde.
- ▶ **La typologie de Vannier.** Il avait défini trois différents types d'individus : le carbonique, le fluorique et le phosphorique.

Il est bien évident que, en temps que profane, il vous serait très ardu de définir vos remèdes en fonction de votre typologie. C'est pourquoi, dans la troisième partie de l'ouvrage, vous découvrirez la liste des remèdes ainsi que le type de personne à qui ils correspondent. Il vous sera ainsi plus aisé de trouver le remède qui correspond à votre « caractère ».

## Les remèdes homéopathiques

Avant de vous lancer dans les autres parties de l'ouvrage qui présentent la liste alphabétique des principaux remèdes ainsi que celle des différents maux traités par l'homéopathie, il nous a semblé nécessaire de vous expliquer l'origine des remèdes ainsi que leur mode de fabrication, de posologie, les règles à respecter, etc.

En préambule, il est important que vous considériez que le remède homéopathique est différent du médicament, que nous qualifierons de classique, en ce sens qu'il vise à soutenir les réactions du malade, qu'il lui est « personnel », qu'il obéit au principe de similitude et qu'il a été expérimenté sur des hommes sains et sensibles à sa substance. *A contrario*, nous vous rappelons qu'un médicament « classique » consiste à lutter contre la bactérie, le virus ou la maladie.

# 1. Qu'est-ce que l'homéopathie ?

## L'origine des remèdes homéopathiques

Non, et ce, contrairement aux idées reçues, l'homéopathie n'est pas une phytothérapie ! En effet, les substances d'origine de ses remèdes ne sont pas uniquement puisées dans le monde végétal mais aussi dans le monde minéral, dans le monde animal et, pour certains, sont d'origine hormonale. Vous trouverez ci-après un descriptif succinct des différentes substances utilisées.

### Les substances végétales

Bon nombre de plantes sont employées en tant que substances pour la fabrication de remèdes homéopathiques. Sachez qu'après avoir été choisies et cueillies avec grand soin, ces plantes sont ensuite très rapidement utilisées afin qu'elles conservent leur fraîcheur ainsi que leurs vertus. Selon le type de remèdes, ce sont soit les fleurs, soit les feuilles, soit les racines ou encore les écorces qui sont utilisées. À titre d'exemple, notez que des plantes aussi diverses que la belladone, la camomille, le sapin ou encore la pivoine sont utilisées.

### Les substances animales

Nombreux remèdes sont fabriqués à partir de substances animales qui peuvent être issues soit de l'animal en lui-même, soit de ses sécrétions ou encore d'une partie de son corps. Ces substances sont récupérées, selon les cas, sur l'animal frais ou sur l'animal à l'état de dessèchement. Certains venins sont aussi employés. À titre d'exemple, notez que les remèdes tels que *Lachesis mutus*, *Murex purpurea*, *Lac canicum* et *Calcarea carbonica* sont issus du monde animal.

### Les substances minérales

Quelques remèdes sont fabriqués à partir de substances minérales telles que l'or, le cuivre ou encore le fer tandis que d'autres le sont à partir de substance résultant de synthèse chimique. Les premières sont des métaux d'origine naturelle tandis que les secondes sont le résultat de la « réunion »

de corps différents et sont toujours utilisées dans leur état le plus pur. À titre d'exemple, notez que les remèdes tels que Aurum, Ferrum metallicum et Curum sont issus de métaux d'origine tandis que les remèdes tels que Alumina, Arsenic album et Glonoïnum sont des synthèses chimiques.

## Les substances à base d'hormones

Pour finir, quelques remèdes sont réalisés à partir de la sécrétion de glandes hormonales. Ces sécrétions, diluées, sont ensuite utilisées au cours des dilutions pour la fabrication des remèdes. Citons, à titre d'exemple, l'insuline ou encore la digitaline.

### La fabrication des remèdes

Il est bien évident que, pour éviter les intoxications, Hahnemann a été amené naturellement à réduire au maximum les doses en les diluant. C'est pourquoi, la base de tous remèdes homéopathiques est la teinture alcoolique nommée aussi teinture mère. Pour l'obtenir, une fois les substances végétales récoltées, les plantes sont mises à macérer dans un mélange d'eau et d'alcool. Il en est de même pour les substances animales, excepté dans certains cas qui nécessitent la réduction en poudre et la trituration avec du lactose.

En ce qui concerne les substances minérales, elles sont, de nos jours, soit rendues solubles par un procédé d'ultrasons ou de rayons ultraviolets ou diluées dans de l'eau et de l'alcool. La technologie ancienne, toujours utilisée de nos jours lorsque les deux techniques précédentes ne sont pas utilisables, consiste à réduire en poudre très fine le minéral puis à le triturer avec du lactose.

Ensuite, la dilution commence. Elle consiste à placer, dans un premier flacon, la teinture mère puis à remplir ensuite le flacon avec 99 parties en volume d'un solvant aussi neutre que possible tel que l'eau ou l'alcool distillé. La solution placée dans le flacon est alors agitée 100 fois au minimum (principe de dynamisation). Il est ainsi obtenu une dilution au centième (1 CH). Pour obtenir une seconde dilution, à savoir la 2 CH, dans un nouveau flacon est versé une partie de la dilution à 1 CH qui est ensuite

# 1. Qu'est-ce que l'homéopathie ?

additionnée de 99 parties en volume du même solvant et l'agitation est alors reproduite. Et ainsi de suite... jusqu'au 9 CH. À partir de cette dilution, il est nécessaire de procéder à une préparation dite magistrale.

Pour ce qui est des substances nécessitant une trituration, la substance initiale est tout d'abord triturée dans un mortier avec du lactose. Peu à peu, il lui est ajouté 9 quantités de lactose. Placée dans un autre mortier, la trituration est à nouveau mélangée à 9 quantités de lactose et ainsi de suite... jusqu'au 3 CH à partir duquel la trituration est diluée en milieu liquide comme indiqué précédemment.

Comme vous venez de le constater, le procédé de fabrication des remèdes homéopathiques est relativement long et complexe. N'allez pas vous imaginer que, sous prétexte de complexité, certains laboratoires ne respectent pas ces règles fondamentales. En effet, il est important que vous sachiez que la qualité et la fiabilité des médicaments homéopathiques sont garanties à la fois par leur conformité parfaite des substances originelles avec la réglementation pharmaceutique et la tradition homéopathique, par l'application des exigences pharmaceutiques européennes, françaises et américaines et par des procédures de fabrication rigoureuses et mises en oeuvre par un personnel spécialisé. Dans chaque laboratoire, c'est une équipe de pharmaciens, de chimistes et de botanistes qui assure le suivi et le contrôle de toutes les étapes de la fabrication des remèdes homéopathiques.

## Le nom des remèdes

Les remèdes homéopathiques ont des noms latins ; ceux-ci correspondent aux noms scientifiques des substances (minérales, animales, végétales...) qui sont à l'origine du remède homéopathique. Le nom latin en question est suivi d'une dénomination internationale du médicament homéopathique à savoir CH qui est traduisible par « Dilution centimale d'Hahnemann ».

À titre d'exemple, Aurum 9 CH, correspond à une teinture mère obtenue à partir de l'or et diluée 9 fois.

## Les formes pharmaceutiques

Il existe différentes formes pharmaceutiques des remèdes homéopathiques. Tout d'abord, les formes classiques non issues de la méthode Hahnemannienne mais tout de même homéopathiques telles que les gouttes, les suppositoires, les comprimés, les pommades, les ampoules, les onguents et les sirops.

Pour ce qui est des formes en parfaite adéquation avec la tradition Hahnemannienne notez :

- ▶ le tube de granules qui contient environ 80 granules (sphères de saccharose et de lactose imprégnées de la dilution du médicament choisi). Dans la plupart des cas, il est conseillé de laisser fondre sous la langue 3 granules.
- ▶ la dose de globules qui contient environ 200 globules (plus petites que le granule). Il est conseillé dans la plupart des cas de prendre la totalité de la dose en un fois et ce, en laissant les globules fondre sous la langue.

## Les règles de prescription, de posologie et de prise

Nous venons de vous préciser que, dans la plupart des cas, il est convenu de prendre 3 grammes à chaque prise de granules et de prendre toutes les globules d'une dose. Reste qu'il est nécessaire de prendre conscience d'autres règles à respecter pour permettre au remède de « fonctionner » parfaitement.

Pour commencer, nous avons jugé utile de vous préciser une nouvelle fois que les remèdes homéopathiques ne sont absolument pas toxiques ce qui implique que, quand bien même vous prendriez 10 granules au lieu de 3, vous ne risqueriez absolument rien !

Ensuite, nous vous rappelons que, contre toute attente, plus les symptômes sont forts, plus vous avez intérêt à utiliser une dilution élevée. Ainsi, pour obtenir une action rapide, il est bon de commencer par prendre une dose diluée à 30 CH puis de continuer le traitement par plusieurs prises de

# 1. Qu'est-ce que l'homéopathie ?

3 grammes du même remède, dilué moins fortement (9 CH par exemple). Dès que l'action favorable est obtenue, il convient d'espacer les prises du remède ou encore de l'interrompre. Par contre, changez de dilution si les symptômes persistent. Référez-vous à la liste suivante pour bien mémoriser la valeur des différentes dilutions :

- ▶ basse dilution : 4 à 5 CH ;
- ▶ moyenne dilution : 7 à 9 CH ;
- ▶ haute dilution : 15 à 30 CH.

En ce qui concerne les interactions entre différents médicaments, nous vous conseillons de ne pas prendre d'autres médicaments dès lors que vous suivez un traitement homéopathique.

Pour finir, afin de laisser agir les substances, il est préférable de ne prendre ni camomille, ni verveine et surtout pas de la menthe. Vous devez aussi renoncer aux frictions à base d'huile camphrée, au dentifrice mentholée, aux boissons contenant de la quinine et essayer de limiter autant que possible les excitants (alcool, café, thé...).

Notez que vous pouvez parfaitement soigner un bébé avec des remèdes homéopathiques. Pour les lui administrer, faites dissoudre les granules ou les globules dans un peu d'eau non sucrée que vous lui donnerez au biberon. Dès lors que le petit est à même de sucer, glissez-lui les granules entre la joue et la gencive et maintenez-le en position assise pendant quelques minutes.

## Comment bien choisir le remède ?

Nous aurions aussi pu intituler ce paragraphe : symptômes et associations. En effet, maintenant que vous en savez un peu plus sur l'homéopathie, ses fondements et ses remèdes, vous vous devez de prendre connaissance des quelques conseils qui suivent quant à la bonne utilisation de l'ouvrage et au bon choix du remède.

Tout d'abord, ne perdez jamais de vue que vous ne devez en aucun cas vous contenter de nos indications si les symptômes que vous observez laissent

présager un danger quelconque. Dans ce cas de figure : foncez chez le médecin homéopathe ! De plus, si les symptômes en question persistent au-delà de 48 h en moyenne, faites de même ; il se peut en effet que vous ayez mal défini le remède et qu'il n'ait, de ce fait, aucun effet sur vous.

Pour finir, afin de bien choisir le remède, lisez tout d'abord la seconde partie en recherchant le nom de votre « maladie » et en notant les différents remèdes listés. Ensuite, lisez le descriptif de chaque remède dans la troisième partie et choisissez celui qui convient le mieux à votre caractère, votre tempérament.

Notez que, pour trouver le remède vous convenant, tout homéopathe qui se respecte vous interroge pour définir différents signes capitaux. Les voici :

- ▶ votre mode de vie (activité sportive, hygiène alimentaire, prise d'alcool et de tabac...) ;
- ▶ vos antécédents (parasites intestinaux, infections récidivantes ou rebelles, choc(s) affectif(s), eczémas, migraines, asthmes et autres colites) ;
- ▶ votre psychisme (vigueur mentale et physique, coup de pompe...) ;
- ▶ votre tolérance ou intolérance à la chaleur et au froid ;
- ▶ vos sécrétions malodorantes quelle qu'en soit l'origine ;
- ▶ votre appétit ;
- ▶ votre peau ;
- ▶ votre système digestif.



# 1. Qu'est-ce que l'homéopathie ?

## Est-ce que l'homéopathie « marche » ?

De nos jours, le discours qui prétend que l'homéopathie est un placebo tend à disparaître car de nombreux travaux, effectués en double aveugle (placebo/traitements classiques), ont pu faire la preuve de l'action des médicaments homéopathiques.

Plus de 100 essais cliniques ont déjà été menés. Quelques-uns ont été publiés dans des revues de premier rang. Ils démontrent une action du remède homéopathique et une différence significative entre ce dernier et le placebo.

Ces essais ont été réalisés principalement pour les allergies, les troubles respiratoires, les diarrhées aiguës, les dépressions nerveuses et les rhumatismes.

L'homéopathie a désormais une telle réputation que certains médecins hospitaliers la pratiquent, par exemple à l'hôpital Saint-Jacques, à l'hôpital Tenon à Paris, au dispensaire Hahnemann, à l'Hôtel-Dieu et à l'hôpital Saint-Luc à Lyon, à l'hôpital Pellegrin à Bordeaux...

En résumé, vous pouvez en toute sécurité vous soigner par homéopathie afin de guérir sans déstabiliser votre organisme comme l'allopathie l'implique.

Bonne lecture !