Préface

Pratique, simple et efficace… ce livre constitue une bible des thérapeutiques manuelles. D'Accident vasculaire cérébral à Zona, voici des traitements faciles à mettre en œuvre dans toutes les circonstances : à la maison, en voyage, pendant les vacances… Des centaines de protocoles comportant des conseils à base de plantes, tisanes, gélules, vitamines, huiles essentielles et oligo-éléments… permettant de faire face aux situations d'urgences, aux affections les plus courantes et aux pathologies dégénératives abandonnées par la médecine officielle.

Ce livre apporte de multiples réponses aux maladies qui empoisonnent votre quotidien. Il vous permettra de :

- vous familiariser avec la manière dont fonctionne et réagit votre corps ;
- reconnaître les symptômes d'une affection (acné, hypertension, spasmophilie, ulcères, ostéoporose, fibromyalgie…) ;
- comprendre ce dont vous souffrez (chaque pathologie est expliquée de manière simple) ;
- prendre les bonnes décisions ;
- modifier votre mode de vie (diététique, activités physiques, gestion du stress).

Son originalité, c'est d'exposer, d'expliquer et de donner des réponses à des pathologies que vous ne trouverez dans aucun autre manuel, en particulier les pathologies qui émergent du fait du prolongement de l'espérance de vie et de la pollution alarmante de notre environnement : la spasmophilie, la fibromyalgie, les maladies auto-immunes, les pathologies dégénératives telles le Parkinson, l'Alzheimer ou la sclérose en plaques, l'irruption des pathologies virales et le lot de maladies qui relèvent du mal-être.

Le livre n'est pas avare de solutions thérapeutiques. Dans la constellation de remèdes qu'offrent les médecines naturelles ou alternatives, nous avons privilégié l'homéopathie, la reine des médecines par sa profondeur d'action, les plantes, les huiles essentielles, les oligo-éléments, la nutrithérapie.

Pourquoi « médecines alternatives » ? Tout simplement parce qu'elles sont le plus souvent sous-tendues par un esprit médical original, une autre « philosophie » des soins. Ce terme « alternatives » ne signifie pas la recherche et la revendication à tout prix de la marginalité, d'une rupture avec le monde médical officiel. De même elles ne prétendent pas être la panacée pour le malade. Toutefois, elles permettent de se substituer à la médecine en place dès lors que celle-ci n'offre pas de solution, situation que l'on rencontre chaque jour. Par ailleurs, ces médecines naturelles peuvent éviter certains excès de l'allopathie, notamment les abus médicamenteux et leurs conséquences, bref pallier ce manque de souplesse vis-à-vis de chaque individualité, inhérent à toute médecine chimique exercée à grande échelle.

Nous voulons offrir au lecteur les meilleures informations possibles sur ces médecines et leurs plus récentes perspectives. Ce livre n'est donc pas destiné à être un catalogue de «recettes », et supplanter à bon compte le diagnostic et la thérapie du médecin. Il ne s'agit pas non plus, d'un manuel technique, aux développements ardus et réservés aux seuls médecins.

Nous voulons tout simplement répondre aux interrogations légitimes des patients devant les multiples choix thérapeutiques qui s'offrent à eux. Jamais les perspectives n'ont été aussi nombreuses. Pourtant combien de malades, impatients de guérir, vont de faux espoirs en fausses promesses en « faisant la tournée » des médecins, avant de pouvoir tomber enfin sur la bonne thérapeutique !

C'est ce « nomadisme » frustrant et coûteux, si souvent répété, que ce manuel a aussi l'ambition de faire éviter, en orientant le patient vers l'une ou l'autre de ces thérapies, ses symptômes spécifiques ou modalités (en homéopathie) et en lui indiquant avec précision ce que chacune est susceptible d'améliorer et de guérir avec succès, mais aussi, évidemment, quelles sont leurs limites.

La perspective d'une médecine adaptée à chaque individu, plus personnalisée et plus humaine, passe par cette nécessaire information du malade. Connaître son corps, se nourrir, savoir choisir dans la nature ce qui nous convient le mieux, c'est prendre sa santé en main et avancer chaque jour vers un bien-être optimal.

Prologue

L'étonnant engouement du public français pour les médecines parallèles doit être, au moins en partie, compris comme la conséquence de l'inaptitude de la médecine occidentale à couvrir de manière satisfaisante certains besoins en rapport avec la souffrance, la maladie, l'infirmité et la mort. Que ces besoins se rapportent souvent à des situations pathologiques qui ne mettent pas directement en cause la vie des patients ne change rien au fait que l'évolution dominante de notre médecine la pousse hors de son champ social de référence. Médecine d'exception, elle ne peut plus prétendre à l'universalité. Cet événement ouvre déjà à lui seul de vastes perspectives. Mais l'intrusion des médecines différentes dans le même champ social a permis d'observer qu'elles étaient porteuses de messages qui leur sont propres : la prise de conscience du caractère relatif de nos conceptions médicales, et de la nécessité d'élaborer un discours plus complet dans ses dimensions scientifiques et sociales, est facilitée par la preuve que d'autres pratiques médicales existent.

Pourquoi cette effervescence qui touche et les usagers et les praticiens ? S'agit-il d'une réaction de l'individu face à l'univers lourd et cloisonné de la médecine officielle ?

D'une contestation « écologique » de médicaments trop « chimiques » ? Du refus de voir le corps réduit à ses seuls dysfonctionnements physiques et morcelé en de multiples spécialités ?

Si les médecines alternatives proposent un autre rapport à la maladie et d'autres modes de soins, leur séduction réside aussi, semble-t-il, dans ce qu'elles sont riches de représentations et de croyances sur l'être humain, le sens de l'existence, la place de l'homme dans l'univers. Le strict cadre de la santé, de la maladie, de la médecine est, ici, largement dépassé.

D'aucuns se contentent d'évoquer exclusivement à ce propos les progrès de la médecine, mais les personnes lucides et informées sont quelque peu sceptiques à cet égard, car, sans vouloir nier ces progrès, qui sont davantage ceux de la biochimie, de la chirurgie et de l'ingénierie médicale que de la médecine proprement dite, elles n'ignorent pas les nombreux effets pervers d'un usage immodéré de la médecine chimique (ou allopathie), ni, parallèlement, l'augmentation constante des maladies pudiquement nommées « iatrogènes » ou « nosocomiales », autrement dit causées par la médecine elle-même.

Bien que la médecine moderne soit admirablement équipée pour prolonger la vie, elle semble inopérante pour nous faire vieillir en bonne santé. À quoi cela nous avancera-t-il, si un jour on prolonge la durée de la vie humaine jusqu'à 120 ans et que les cinquante dernières années se passent dans la déchéance, la douleur et le désespoir ?

Cet accroissement de la longévité serait une bénédiction s'il était accompagné d'un accroissement de la santé et de la sérénité et pourquoi pas du bonheur !

On peut déplorer que la médecine hypertechnique se soit concentrée sur la maladie et a négligé la personne et son bien-être, ce qui aurait permis aux gens de vivre longtemps en bonne santé, d'être pleins d'énergie et autonomes durant leur vieillesse. Il serait bon de savoir qu'il y a eu et qu'il y a encore des sociétés dont la majorité des gens restent dynamiques et enthousiastes jusqu'à des âges avancés.

Des maladies considérées hier comme des cas relativement peu courants sont devenues aujourd'hui des maladies dites de « civilisation ». Parallèlement, le désarroi thérapeutique touche aussi bien le corps médical que les patients, face à l'absence de solutions réellement efficaces...

Pourtant des solutions, il en existe ! Encore faut-il accepter de remonter à la source première des origines et des causes fondamentales de nos difficultés de santé. En premier lieu, apparaissent les questions d'alimentation mais aussi de mode de vie et l'omniprésence de facteurs aggravants.

Avec la banalisation des prescriptions médicales et l'accès « libre-service » aux médicaments, le grand public fait désormais figure de « consommateur » peu scrupuleux dans l'ensemble des pays développés. Produits de consommation à part entière, les médicaments font irruption dans la publicité et en tête de gondole ; les plus récents se voyant prescrits de façon massive sous l'influence de la promotion des marques.

Par ailleurs, la population, de plus en plus proactive, demande un meilleur accès aux produits de santé naturels, tout en adhérant au besoin d'une plus grande responsabilité personnelle vis-à-vis de sa santé.

Aujourd'hui, il est impératif de posséder les connaissances permettant d'éviter tous les effets indésirables liés à l'usage des médicaments, d'identifier les dégâts métaboliques générés par l'ensemble des polluants environnementaux, pour offrir à la population le meilleur service possible.

L'homme empoisonné, c'est chacun d'entre nous qui souffrons de mille pollutions. Notre corps doit aujourd'hui combattre sur tous les fronts : stress,

anxiété, sédentarité, pollution de l'eau et de l'air, toxines, aliments dévalués, tabac, alcool, tranquillisants, hormones, colorants, additifs, etc.

Jamais dans l'histoire de l'humanité, nous n'avons tant exposé notre organisme à un si vaste déluge d'agressions. La plupart des maladies contemporaines n'existaient pas il y a un siècle !

Si l'on ajoute à ce décor peu engageant les multiples pollutions sévissant dans les sociétés modernes, dégradant la qualité de l'air et de l'eau, on ne peut qu'être très inquiets quant à la santé de nos descendants.

On constate effectivement aujourd'hui que :

– l'accroissement de l'hygiène et du confort aboutit à une consommation excessive de détergents, désinfectants, déodorants, etc. qui affectent notre organisme tout en polluant notre environnement ;

– une nourriture plus abondante mais désormais industrialisée, dénaturée, saturée de pesticides et d'additifs plus ou moins toxiques, qui agresse notre métabolisme et génère le diabète, l'obésité et une litanie de maladies d'encrassage ou auto-immunes.

Des habitudes alimentaires mal adaptées ou incohérentes épuisent notre organisme et notre métabolisme qui s'enrayent et finissent par tomber en panne. Une alimentation à dominante végétale, peu transformée et à forte densité nutritionnelle, apporte une réponse pertinente pour nourrir correctement notre corps et notre cerveau.

En témoignant qu'il peut exister d'autres manières d'appréhender l'homme dans sa maladie, ces dernières aident à comprendre que les temps sont proches, sinon déjà venus, où une nouvelle conception de la santé et de la maladie, et à travers elle une nouvelle médecine, devra impérieusement voir le jour pour permettre à toutes ces « médecines », entre-temps apurées, de s'intégrer dans un ensemble cohérent : la science médicale aura alors franchi une nouvelle étape, atteint une nouvelle marche d'où partiront les progrès futurs.

Il est grand temps que la médecine dominante prenne conscience de l'émergence d'un nouveau paradigme environnementaliste, c'est à ce prix que la médecine réunifiée pourra résoudre nombre de maladies insolubles.

○●○

Abcès – Furoncle

À la surface de la peau se trouvent de nombreux germes qui, normalement, vivent en équilibre avec le milieu écologique local. Il arrive toutefois que certains de ces germes, à la suite de perturbations internes ou de réactions cutanées, pénètrent soit dans le follicule pilo-sébacé, soit dans les couches de l'épiderme et du derme, déclenchant ainsi des infections spécifiques. Quand il s'agit de bactéries, l'agent responsable est généralement le staphylocoque doré ou le streptocoque dit bêta-hémolytique.

Lorsqu'une colonie de staphylocoques dorés investit un follicule pilo-sébacé, elle peut se cantonner dans sa partie superficielle. On a alors une folliculite simple qui, très souvent, guérira d'elle-même. Mais si le follicule est atteint en profondeur, une nécrose du tissu peut se produire, qui laissera une cicatrice après guérison : c'est le furoncle. Unique ou multiple, il siège surtout sur les zones de frottement : dos, épaules, cuisses, fesses. Et sa manipulation ne peut que favoriser la multiplication des bactéries.

L'anthrax, plus rare, résulte d'une agglomération de furoncles siégeant d'ordinaire sur le cou ou le haut du dos. Son évolution est plus lente, le cratère qu'il forme est plus large, la cicatrisation est longue.

L'orgelet – petit furoncle de la grosseur d'un grain d'orge, sur le bord de la paupière –, produit par l'infection d'un follicule ciliaire, donne un nodule inflammatoire douloureux, d'où sortira du pus avant que ne se forme une croûte accompagnée parfois d'un œdème de la paupière.

En général, de telles infections restent accidentelles et isolées. Si elles se répètent – de façon parfois désespérante – on parle de furonculose. Il faut alors procéder à une analyse de sang, pour identifier un éventuel terrain diabétique qu'on traitera en conséquence. Mais actuellement on a plutôt tendance à incriminer une baisse de l'immunité cellulaire.

Furoncles

Alors que le bouton n'est qu'une petite papule, pustule ou vésicule sur la peau, le furoncle est une inflammation qui se situe sur l'appareil pilo-sébacé, c'est-à-dire à la racine du poil. Il débute par une base rouge douloureuse qui prend de plus en plus d'ampleur et forme un nodule inflammatoire entouré

d'un œdème souvent considérable. Il finit par s'ouvrir, laisse échapper une petite gouttelette de pus ; par l'orifice ainsi formé apparaît l'amas de pus jaunâtre du « bourbillon » encore adhérent aux parois du follicule, à la base du poil.

Il faut redouter l'extension possible de l'infection, certains furoncles présentent une réelle gravité. La plus redoutable des complications est la « thrombophlébite » des sinus provoquée par un furoncle de la lèvre supérieure. La présence de nombreux staphylocoques peut être très grave, voire mortelle sans les antibiotiques.

Le furoncle peut également être une « folliculite profonde nécrosante » due au staphylocoque doré, ce microbe si difficile à combattre.

Souvent, les furoncles se succèdent pendant des mois et des années, constituant, sans soins efficaces, une véritable maladie : la furonculose. Intervenir rapidement dès l'apparition suspecte et récurrente de petites rougeurs à la base des poils. Le médecin proposera la glycosurie et l'hyperglycémie.

Le traitement du furoncle varie suivant son stade, mais il faut éviter « l'essaimage microbien » en utilisant des pansements humides ouatés ou imperméables, et d'intervenir directement par pression digitale ou incision.

Abcès

Un abcès est une collection de pus, due à des germes microbiens (staphylocoque ou streptocoque). Ces microbes ont pénétré en un point de l'organisme, soit à travers la peau, soit par un conduit naturel (bouche, œsophage, intestin), ou transportés par les vaisseaux lymphatiques ou sanguins. Ces microbes se développent et provoquent une nécrose du tissu par leurs toxines. Les globules blancs détruisent ces microbes. Tout cela forme le pus. C'est l'abcès chaud.

Apparaît une tuméfaction, caractérisée par « rougeur, chaleur, douleur (sous forme de lancements) », qui mûrit et se perce naturellement avec soulagement.

Abcès cutané

Huiles essentielles

1. Abcès cutané (furoncle, panaris, abcès)

Il est conseillé d'utiliser la formule interne et la formule externe en même temps :

Gouttes buvables (flacon de 5 ml)

- HE Thym à feuilles de sarriette 2,5 ml
- HE Tea-Tree 2,5 ml

2 gouttes sur un comprimé neutre matin et soir pendant 10 jours. À renouveler si nécessaire.

Lotion cutanée (flacon de 15 ml)

- HE Ajowan 2 ml
- HE Lavande vraie 2 ml
- HE Poivre noir 2 ml
- HE Tea-Tree 2 ml
- HV Calophylle inophylle 4 ml

Plusieurs gouttes du mélange sur l'abcès, 3 fois par jour pendant une semaine.

Homéopathie

- *Belladonna* 7 CH, *Hepar sulfur* 15 CH, *Pyrogenium* 7 CH : 5 granules de chaque, trois à six fois par jour, pendant trois à sept jours.
- *Belladonna :* premier stade de l'abcès (avant la formation du pus) ; la peau est enflée, rouge et chaude ; douleurs battantes.
- *Pyrogenium* 7 CH : devant toute suppuration avec odeur putride.
- *Hepar sulfur* 15 CH : la suppuration apparaît sous forme d'un point blanc ou jaune au centre ;
- *Hepar sulfur* 15 CH, donné tôt, peut empêcher cet abcès de se former alors qu'*Hepar sulfur* 7 CH va faire sortir le pus si l'abcès est formé ou percé.

Eviter *Hepar sulfur* si suspicion d'otite (non percée).

Pour une prescription élargie :

- *Anthracinum :* abcès avec lymphangite, induration du tissu cellulaire interstitiel et douleurs brûlantes.
- *Arsenicum album :* abcès avec douleurs brûlantes, gangrène et septicémie.
- *Calcarea sulfurica :* abcès déjà ouvert, lent à guérir, produisant continuellement du pus ; la suppuration est jaune, parfois sanguinolente ; il se situe à mi-chemin entre *Hepar sulfuris calcareum*, qui convient aux états aigus, et *Silicea*, plus chronique.
- *Silicea :* abcès traînant ou chronique ; infiltration autour de l'abcès, présence d'une écharde ou d'une esquille osseuse ; suites de vaccination (bécégite en particulier) ; tendance à la fistulisation.

- *Myristica sebifera* (espèce de muscadier) : facilite l'ouverture de l'abcès ; on l'a baptisé « le bistouri homéopathique ».

Il est classique de dire que les basses dynamisations (5 à 7 CH) sont excitatrices, et que les hautes dynamisations (12 à 30 CH) sont frénatrices. Aussi, il est habituel de donner *Hepar sulfuris calcareum* dans un abcès au début en 30 CH pour empêcher l'évolution vers la suppuration. Plus tard, lorsque le pus est formé, on le donne en 5 CH pour faciliter son évacuation.

Abcès dentaire

Suppuration aiguë ou chronique correspondant à une infection de la pulpe dentaire. Celle-ci résulte le plus souvent d'une carie dentaire. Les complications peuvent en être un œdème de la face, une fistule gingivale, voire une cellulite et de la fièvre. L'infection peut diffuser à l'os (provoquant une ostéite) et aux tissus mous du plancher de la bouche.

Ordonnance-type

- *Belladonna 5 CH,*
- *Mercurius solubilis* 5 CH,
- *Pyrogenium* 5 CH.

Trois granules de chaque en alternance trois fois par jour jusqu'à amélioration

L'essentiel pour la prescription courante

- *Belladonna :* stade inflammatoire présuppuratif avec rougeur et douleurs battantes.
- *Hepar sulfuris calcareum :* abcès en voie de formation ou constitué ; gencives enflées, saignant au contact, douloureuses au toucher ; amélioration par la chaleur.
- *Mercurius solubilis :* fluxion dentaire avec joue enflée ; le pus est collecté ; gencives enflées, spongieuses, rétractées, saignant au contact ; douleurs irradiées à la joue ou à l'oreille du côté homolatéral ; les douleurs sont améliorées quand le patient se frotte la joue ; haleine fétide, hypersalivation, langue gardant l'empreinte des dents ; adénopathies ; aggravation par la chaleur.
- *Pyrogenium :* abcès dentaire responsable d'une septicémie ; dissociation du pouls et de la température.
  Le *Pyrogenium* fait partie de la classe des biothérapiques, c'est-à-dire des « médicaments préparés à l'avance à partie de produits d'origine microbienne, non chimiquement définis, de sécrétions ou d'excrétions pathologiques ou non, de tissus animaux ou végétaux et d'allergènes ». À ce titre, il facilite l'action des autres médicaments homéopathiques.

- *Silicea* : abcès d'une racine avec fistule gingivale ; association à une ostéite ; joue enflée ; abcès dentaire à répétition.
- *Causticum* : abcès récidivant ; fistule gingivale ; les dents donnent l'impression d'être molles ; difficultés d'élocution.
- *Hekla lava* (lave du Mont Hekla) : abcès d'une racine dû à une dent cariée ; hypersensibilité des dents à la pression.

Huiles essentielles

- HE Girofle (clou) 1 ml
- HE Laurier noble 1 ml
- HE Menthe poivrée 1 ml
- HE Millepertuis 2 ml

2 gouttes du mélange par jour, localement sur l'abcès (avec un coton-tige).

Autre formule

Lotion cutanée : antalgique et anti-infectieuse

- HE Giroflier 1 ml
- HE Tea-Tree 1 ml
- HE Gaulthérie 1 ml
- HE Romarin 1,8 cinéole 1 ml
- HE Sarriette 1 ml
- HE Menthe poivrée 1 ml
- HE Myrrhe 2 ml

En application sur l'abcès avec le bout du doigt plusieurs fois par jour suivant les besoins.

Abcès du sein

Collection purulente du sein. Chez la femme qui allaite, il est lié à l'occlusion d'un canal galactophore, généralement envahi par le staphylocoque doré. Cette affection est rare. L'incision, le drainage et l'antibiothérapie (mieux les HE) sont autant indiqués que l'homéopathie.

Ordonnance-type

- *Bryonia alba* 5 CH,
- *Hepar sulfuris calcareum* 5 CH (facilite l'évacuation) ou 15 CH (empêche la suppuration),
- *Phytolacca decandra* 5 CH.

Trois granules de chaque trois fois par jour pendant 10 jours.

L'essentiel pour la prescription courante

- *Apis mellifica :* début d'abcès du sein d'aspect rosé, avec œdème important ; douleurs piquantes ; fièvre sans soif.
- *Belladonna :* début d'abcès du sein avec peau rouge, augmentation de la chaleur locale perçue à distance et douleurs battantes aggravées par les secousses ; fièvre élevée avec soif.
- *Bryonia alba :* début d'abcès du sein ; engorgement du sein qui est induré, chaud, lourd, douloureux et pâle.
- *Hepar sulfuris calcareum :* sensation de piqûre aggravée au toucher ; pus irritant la peau ; principal médicament utile à tous les stades de l'abcès ; au début, on le donne en 30 CH pour empêcher l'évolution vers la suppuration ; plus tard, lorsque le pus est formé, on le donne en 5 CH pour faciliter l'évacuation du pus ; on peut le prescrire systématiquement en accompagnement d'un des autres médicaments sur la notion d'infection à staphylocoque.
- *Lachesis mutus :* sein d'aspect violacé, hypersensible au toucher.
- Signalons enfin que les Anglo-saxons ont mis en évidence une chaîne de réinfection permanente des follicules pileux à partir de gîtes microbiens situés au niveau des narines, des orifices auditifs et de l'anus. L'application systématique d'huiles essentielles sur ces gîtes se révèle en effet très « payante ».

L'impétigo

Dû au streptocoque, l'impétigo est une affection très contagieuse qui atteint surtout les enfants (d'où des épidémies scolaires) mais qu'on trouve aussi chez l'adulte. Les lésions débutent par une bulle qui surmonte une auréole rouge et inflammatoire. Cette bulle ne tarde pas à se troubler, puis à se rompre, libérant un liquide qui se solidifie en une croûte rugueuse de couleur jaune miel. La croûte, retirée, laisse voir une érosion rouge, sans ulcération ni œdème. Toute lésion de la peau (eczéma, psoriasis, etc.) peut s'impétiginiser, surtout si on la gratte avec des ongles sales. Dans ce cas, il faut soigner l'impétigo avant la lésion initiale.

Le traitement, local, associera de l'alcool à 90° à une application cutanée d'huiles essentielles (HE). Seul l'épiderme étant atteint, il n'y aura aucune cicatrice. Néanmoins, le streptocoque provoquant parfois des atteintes rénales, il est prudent de prescrire aussi des HE par voie orale.

L'érysipèle

Il s'agit là d'une affection à streptocoques sensiblement plus grave. Elle se manifeste par une plaque rouge vif, surélevée, œdémateuse et douloureuse, limitée par un bourrelet bien net. Au visage, l'érysipèle s'accompagne souvent d'une fièvre élevée, de frissons d'un état de malaise intense. S'il frappe la jambe, ce qui est fréquent, celle-ci devient rouge et très chaude, surtout lorsqu'il se greffe sur un œdème chronique.

Le traitement des HE est indispensable. Seul il permet d'éviter les complications cardiaques, rénales ou méningées, encore souvent dramatiques il n'y a pas si longtemps.

En cas d'érysipèle sur des jambes atteintes de varices, on associera aux HE un traitement anticoagulant par Héparine à doses actives, tout en prévoyant une contention élastique, pour diminuer l'importance des séquelles.

Préférer le venin de serpent (à la place de l'Héparine), *Bothrops lanceolatus* en 5 CH, trois granules 2 à 3 fois par jour, amène un taux de prothrombine aux environ de 60 %.

Compléments

- Lysovir® (4 HE) : 2 gélules avant les 3 repas (de 2 à 3 semaines selon l'infection) puis 2 fois 2 gélules pendant 10 jours.
- Orthoflore® (pré et probiotiques) : 1 gélule le matin à jeun.
- Propolis brune® : 4 fois 2 gélules par jour.
- Stimu+® (relance les défenses naturelles) : 2 fois 2 gélules par jour pendant un mois. À renouveler par cure.

Ces quatre produits sont disponibles au Labo Phyt'Inov.

- Argent colloïdal : anti-infectieux (bactéries, virus, mycose), apaise et soulage les tiraillements, en usage externe en léger massage ou par voie interne.

○●○

a Crise d'acétone (chez l'enfant)

On distingue deux types de cétose périodique :

• **La cétose de jeûne**, que l'on peut observer chez tout enfant à jeun, surtout s'il vomit, *et a fortiori* s'il présente une maladie fébrile. L'odeur acétonique de son haleine et de ses urines traduit la présence de corps cétoniques dans son sang. Ceux-ci dénotent l'adaptation métabolique de l'organisme au jeûne, avec en particulier manque d'apport de sucres. Les corps cétoniques sont élaborés par le foie, lors du jeûne, à partir d'acides gras stockés dans le tissu adipeux sous forme de triglycérides. Cette synthèse fournit des substrats énergétiques (les corps cétoniques) de haute valeur pour les tissus ne consommant pas exclusivement du glucose. Celui-ci est alors réservé aux tissus dits « glucodépendants » : cerveau, reins, cellules sanguines. Il est donc normal d'observer une cétonurie dans toute situation de jeûne prolongé (maladie infectieuse, intolérance alimentaire, urgence chirurgicale). Une cétose peut également être la manifestation inaugurale d'un diabète insulinoprive de l'enfant.

• **La cétose périodique idiopathique** qu'on appelait autrefois « crise d'acétone », et qui se présente sous forme de crises récurrentes chez l'enfant (autrefois on parlait de « vomissements acétonémiques »). Les crises se voient entre les âges de 3 et 9 ans. Elles surviennent au décours d'une maladie infectieuse bénigne, à la suite d'erreurs alimentaires (excès de chocolat, graisses), ou bien sont déclenchées à l'occasion d'un phénomène psychologique. Brutalement, le plus souvent le matin, l'enfant se plaint de douleurs abdominales, présente des vomissements incoercibles, une asthénie. La déshydratation peut se voir, d'autant plus que les crises durent spontanément de 24 à 36 heures. L'examen ne montre aucun signe neurologique. On a noté une certaine parenté entre cet état et la migraine : survenue des crises chez des enfants dont la famille est migraineuse, survenue de migraines chez des enfants ayant d'abord eu une cétose périodique idiopathique.

Elles se manifestent fréquemment chez des enfants maigres, anxieux, instables, par des vomissements plus ou moins abondants survenant de manière périodique, éventuellement accompagnés d'un peu de fièvre, de douleurs abdominales et maux de têtes ; souvent, l'enfant ne vomit pas, mais est dans un état nauséeux et souffre de coliques et de maux de tête. Sa langue est blanche.

Dans tous les cas, ces crises sont caractérisées par une odeur particulière de l'odeur « acétonémique », qui rappelle celle de la pomme reinette ou de la pomme surie.

Traitement homéopathique

Ordonnance-type

- *Senna* 5 CH, trois granules toutes les heures pendant la crise, jusqu'à amélioration.
- *Senna* : médicament quasi spécifique de la crise ; état acétonémique avec nausées, vomissements, ballonnement abdominal, acétone dans les urines.
- *Lycopodium* 5 CH, 10 granules 1 ou 2 fois par jour.
- *Lycopodium clavatum* : crises à répétition ; principal médicament de fond, à choisir sur ses caractéristiques générales, notamment le fait qu'il s'agisse d'un enfant à forte personnalité présentant un eczéma atopique (dans ses antécédents ou en cours d'évolution).
- *Phosphorus :* crise de cétose périodique avec désir de boissons glacées, mais l'eau est vomie dès qu'elle est réchauffée dans l'estomac ; diarrhée de mauvaise odeur.
- *Sepia officinalis :* médicament de fond à choisir sur ses caractéristiques générales, notamment la fatigue avec pâleur et yeux cernés.
- *Arsenicum album :* crise de cétose périodique avec soif intense mais le patient ne boit que de petites quantités d'eau froide fréquemment répétées ; douleurs à type de brûlures, améliorées par la chaleur.
- *Psorinum :* à prescrire en traitement de fond, en cas d'association avec des migraines à répétition.

Si vomissements ou nausées

Suite d'excès alimentaire : *Nux vomira* 5 CH, 5 granules 3 fois par jour. Suite d'excès de glace : *Pulsatilla* 5 CH, 5 granules 3 fois par jour.

Nausées : *Ipeca* 5 CH, 5 granules 3 fois par jour.
Suites d'excès (avec langue blanche) : *Antimonium crudum* 5 CH, 3 granules 4 ou 5 fois par jour.

Faire boire abondamment : bouillons de légumes salés, jus de fruits sucrés, sodas (l'enfant a besoin de beaucoup de sucre).
Pendant 2 à 3 jours, suivre un régime sans graisses, viande, lait ni œufs. Exceptionnellement, boire un Coca-cola®, c'est la seule indication thérapeutique de cette boisson hyper-sucrée.

○○○

Acné

L'acné est une maladie de la peau, banale, peu grave certes, mais qui peut avoir des conséquences sur l'état de l'épiderme et des incidences psychologigues immédiates. Cependant, l'acné ne frappe pas uniquement les jeunes. Elle peut survenir à tout âge.

L'acné juvénile atteint plus de 80 % des adolescents des deux sexes, elle persiste rarement à l'âge adulte. C'est une maladie inflammatoire du follicule pilo-sébacé (petit sac se trouvant à la base du poil et qui contient la glande sébacée produisant du sébum) caractérisée par la formation de comédons (lésion de la glande sébacée formant une petite saillie blanchâtre avec en son centre un point noir), de papules érythémateuses (lésions en saillie avec irritation locale), parfois de kystes et de pustules.

L'impact de la testostérone se répercute au niveau du follicule pilo-sébacé. L'excès de testostérone entraîne une alopécie.

Tout commence par le comédon qui se transforme, par le jeu de l'inflammation et, souvent de l'infection secondaire, en bouton ou en pustule. Ces aspects cliniques variés, inesthétiques, se présentent soit sous forme de boutons rouges, de pustules, de comédons, de microkystes qui se localisent principalement sur le visage et le dos.

Souvent l'acné juvénile est « polymorphe » car elle comprend plusieurs lésions associées. Au départ, avant le début de la puberté génitale, apparaît une séborrhée du visage donnant à la peau un aspect huileux, luisant, avec pores dilatés et cheveux gras. L'hypertrophie des glandes sébacées aboutit à la formation soit de microkystes fermés, soit de comédons (points noirs ou des microkystes ouverts qui captent les poussières environnantes et autres pollutants). Ces éléments agressifs peuvent aggraver la situation et donner lieu à une infection.

L'infection secondaire a pour responsable le *Corynebacterium acnes*, microbe qui provoque une libération de matière grasse et de débris cellulaires à la base du poil.

Selon le stade évolutif du facteur infectieux, on décrit quatre formes cliniques d'acné juvénile :

- l'acné microkystique et comédonienne ;
- l'acné papuleuse et papulo-pustuleuse ;
- l'acné tubéreuse ;
- l'acné cicatricielle.

Dans la plupart des cas, l'acné juvénile s'atténue ou guérit le plus souvent spontanément vers 18-20 ans, sans entraîner de complications graves. Les formes très sévères, assez rares (4 % des cas), peuvent justifier le recours temporaire aux anti-infectieux sous forme d'huiles essentielles.

Les causes

Trois facteurs extérieurs interviennent dans la stimulation séborrhéique :

1. Le chamboulement hormonal ;

2. le régime alimentaire et ses conséquences éventuelles sur la flore et la muqueuse intestinale ;

3. les rayonnements UV générant des peroxydes inflammatoires (radicaux libres), responsables des « flambées acnéiques » après une exposition au soleil.

- Au phénomène d'hypersécrétion s'associe une obstruction du canal pilo-sébacé favorisant l'action d'une flore bactérienne responsable de la réaction inflammatoire. Les germes de la peau trouvent dans la graisse du sébum un terrain propice à leur prolifération, ce qui aggrave encore les symptômes.

- Il est classique de désigner les hormones, prises en traitement général, comme responsables de l'apparition de l'acné. Il semble cependant que ces dernières soient plutôt des facteurs déclenchant ou aggravant, non la cause initiale. L'acné juvénile correspond à une hyperactivité des glandes sébacées dont la sécrétion de sébum est exacerbée sous l'influence des fonctions hormonales. Parmi les hormones sexuelles, ce sont surtout les dérivés de la testostérone qui sont les plus impliqués. On constate aussi le rôle important de l'hormone mélanotrope (la MSH = mélanocyte stimulating hormone) dans la production de sébum, expliquant l'hypersécrétion sébacée durant la grossesse.

- Le paramètre fondamental reste le terrain spécifique de l'individu, être unique, ce qui correspond totalement à la conception de l'homéopathie.

Quelques conseils

Diététique

- Évitez au maximum les aliments très sucrés, les pâtisseries et les sucres industriels.

- Faites attention aux excès de pain, féculents (pizzas, quiches, etc.), de graisses (plats en sauce, crèmes ou mayonnaise, etc.), de chocolat, de sucreries, de pommes de terre, de pâtes blanches, de graisses cuites.
  Préférez les salades, crudités, légumes verts, viandes blanches, protéines végétales, poissons.
- Mangez à des heures régulières et faites du sport.
- Limitez les laitages et les fromages.
- Évitez les charcuteries, les plats tout cuisinés, les hamburgers, les frites.
- N'abusez pas des conserves, voire évitez-les.
- Attention aux boissons alcoolisées et au tabac.
- Combattez la constipation par des moyens nutritionnels simples et naturels. Prenez des fruits, des légumes, des céréales. Absorbez une cuiller à soupe par jour d'huile d'olive ou de bourrache.

Hygiénique

- Évitez le savon de Marseille qui dessèche la peau et les solutions antibactériennes (savons liquides) qui l'agressent.
- Proscrivez les savonnettes qui détruisent l'acidité naturelle de la peau. Préférez les savons acides.
- Préférez les pains dermiques, les savons surgras, les gels doux nettoyants qui limitent sans agression la production de sébum.
- Ne frottez pas la peau avec un gant de toilette de crin qui supprime le film protecteur cutané, et favorise l'irritation.
- Ne tripotez pas les boutons.
- Faites attention au soleil qui améliore provisoirement... mais qui entraîne souvent une poussée au retour des vacances.
- Attention aussi aux produits cosmétiques, laits de toilette, crèmes, etc.

Traitements naturels

La levure de bière

Aliment naturel de la peau, la levure de bière est un champignon microscopique qui sert de ferment à la fabrication de cette boisson. C'est un complément alimentaire riche en vitamines du groupe B et en minéraux, tout particulièrement en chrome.

L'argile verte

Elle nettoie l'épiderme en profondeur, piégeant comme un buvard toutes les impuretés, en séchant les pores dilatés de la peau. Quelle que soit l'origine de l'acné, l'argile constitue un excellent traitement local sous forme de masques

à l'argile fine, que vous garderez environ 30 minutes et rincerez doucement à l'eau tiède. À faire plusieurs fois par semaine, même s'il y a des points noirs enflammés ou infectés. L'argile a la propriété « d'aspirer » les impuretés.

Oligothérapie

Les apports d'oligo-éléments se font habituellement par l'alimentation qui doit être variée et de qualité. En cas de carence, ils peuvent être administrés sous forme de compléments.

Le zinc est surtout répandu dans les fruits de mer, les huîtres, les coquillages et les poissons (attention aux poissons qui recèlent tous des métaux lourds). On le trouve aussi dans la viande, le jaune d'œuf, quelques légumes tels que le brocoli, le champignon, l'épinard, le haricot, les céréales, le pain complet, la levure de bière et les noix.

Les vitamines : A, B, C, D et E

La vitamine A préserve l'élasticité de la peau, favorise la cicatrisation, aide l'épiderme à résister aux infections. C'est un anti-oxydant puissant qui renforce le système immunitaire. Elle prévient les infections et optimise les traitements cutanés.

Les vitamines B jouent un rôle majeur dans la santé de la peau, la lutte contre la séborrhée et les points noirs. Ses effets bénéfiques touchent particulièrement les épithéliums et favorisent la cicatrisation (la vitamine B5).

La vitamine E accélère les processus de cicatrisation et prévient le vieillissement de la peau. Elle joue le rôle d'anti-oxydant. Choisir les vitamines E comprenant des Tocotrienols (les Tocophérols sont peu efficaces).
La vitamine D est anti-infectieuse et anti-allergique.

Phytothérapie

La phytothérapie a une place de choix dans le traitement de l'acné. Associée à une bonne hygiène alimentaire et corporelle, elle permet de résoudre la quasi-totalité de la symptomatologie, évitant ainsi le recours à des substances chimiques, certes parfois efficaces, mais dont les effets toxiques sont très importants.

Connaissant les divers mécanismes physiopathologiques de l'acné, il est facile de déterminer les voies thérapeutiques à adopter. Pour inhiber l'influence androgénique (hormones mâles), prendre des plantes à activité œstrogénique comme la sauge sclarée, l'angélique, le lierre, le saule, le carvi, le fenouil, le houblon, ou des progestéroniques comme le yam, l'achillée millefeuille, l'alchémille, le gattilier ou la salsepareille.

Pour l'action antiseptique locale, bon nombre de plantes sont identiques à celles utilisées pour corriger les perturbations de la flore intestinale, laquelle est souvent l'apanage d'un déséquilibre hépato-pancréatique. Citons surtout la pensée sauvage, la bardane, le pissenlit, la saponaire, le souci et l'artichaut que l'on peut prendre en tisane ou en teinture-mère.

Dans l'acné, le bon fonctionnement du métabolisme du pancréas (qui a une action sur la digestion et le métabolisme du sucre) est impératif. Il faut donc réduire la consommation de sucreries et soutenir le pancréas grâce à la myrtille, au noyer ou au genévrier. Les huiles essentielles ont ici une place de choix pour calmer l'inflammation et la douleur, telles *palmarosa*, géranium odorant ou thym vulgaire à géraniol et lavande aspic. La prêle ou l'ortie piquante donne une bonne structure en collagène à la peau. L'association à un traitement d'oligo-éléments comme le zinc ou le sélénium est complémentaire.

La protection contre les rayonnements est assurée par les huiles végétales comme la bourrache ; l'onagre, le germe de blé ou la carotte, associées aux huilés essentielles de *Melaleuca alternifolia (tee tree)*. Quant à l'huile de millepertuis, elle sera appliquée uniquement en curatif, après l'exposition, car elle est photosensibilisante.

Les pétales du souci possèdent des propriétés cicatrisantes et antiseptiques d'où son efficacité contre les petites plaies cutanées surinfectées. Bien souvent on l'introduit comme composant principal de la plupart des crèmes adoucissantes.

L'ortie est une plante à la fois dépurative, tonique, reminéralisante et efficace sur les problèmes cutanés.

Teintures mères

Achetez un flacon de 120 ml d'une teinture mère de bardane (*Arctium lappa*) ou de pensée sauvage (*Viola tricolor*). Prendre 2 fois 40 gouttes.

Cette petite plante de la famille des violettes sert depuis toujours à soigner les maladies de la peau. Elle possède, en effet, une action détoxifiante intéressante contre les démangeaisons, l'acné ou l'eczéma.

La bardane, longtemps utilisée en cataplasme est un bon anti-infectieux dermique. Par sa grande activité dépurative, on l'utilise pour diminuer la fièvre, pour des problèmes chroniques de peau ou des rhumatismes.

Gemmothérapie

Matin : 50 gouttes + eau Cassis (*Ribes nigrum*) Bg. Mac. Glyc. 1D
un flacon de 125 ml

Midi : 50 gouttes + eau Orme (*Ulmus campestris*) Bg. Mac. Glyc. 1D
un flacon de 125 ml

Soir : 50 gouttes + eau Noyer (*Juglans regia*) Bg. Mac. Glyc. 1D
un flacon de 125 ml

Huiles essentielles

- HE eucalyptus mentholé 2 ml
- HE lavande aspic 2 ml
- HE tea Tree 4 ml
- HE romarin CT verbénone 2 ml

Appliquez quelques gouttes du mélange, 2 fois par jour, localement.

Homéopathie

L'homéopathie traite le patient en tenant compte de son terrain. Toutes les constitutions, toutes les diathèses sont concernées par l'acné. Ces médicaments doivent être pris en dilutions basses (5 à 7 CH) ou moyennes (9 CH).

Acné microkystique et comédonienne

• *Selenium* 5 CH est le remède fondamental de ce stade.

Tous les remèdes symptomatiques devront être épaulés par des remèdes de fond. L'acné juvénile est la conséquence d'une sensibilité particulière des récepteurs pilo-sébacés sous l'action de la poussée hormonale pubertaire. Le traitement de fond devra donc jouer sur la sensibilité particulière des récepteurs pilo-sébacés, c'est-à-dire sur le terrain du malade et sur l'intensité anormale de la poussée hormonale.

• *Natrum muriaticum* 9 CH est souvent administré dans les acnés micro-kystiques et comédoniennes. Cependant, lorsque le pourtour de la base des poils se congestionne sous la poussée du sébum, devient rouge et donne une impression de brûlure, le remède devient le *Sulfur* mais il peut donner lieu à des réactions vives. Dans ce cas, préférer *Sulfur iodatum* en 9 CH.