



APPROCHE d'une PHARMACIE HOMEOPATHIQUE

I – DEFINITION

La pharmacie est un endroit où sont stockés quelques tubes de granules ou doses, de pommades, de flacons de teintures mères des médicaments homéopathiques auxquels on a recours régulièrement en automédication, enrichie sur les conseils ou la consultation d'un homéopathe, selon votre terrain et vos affections récurrentes.

II - STOCKAGE ET CONSERVATION

Ces médicaments peuvent se ranger dans une armoire, une trousse ou une boîte.

Les médicaments homéopathiques ne se périment pas s'ils sont conservés dans de bonnes conditions. Les granules et doses nécessitent un peu de précautions pour leur conservation : il faut un endroit sec, pas trop chaud, loin des rayons solaires, et magnétiques (wifi – smart phone - tablettes etc.) Ces médicaments peuvent aussi être altérés par certaines substances volatiles telles que le camphre, les parfums.

III- PIQÛRES D'INSECTES

- Appliquer localement une compresse imbibée de la teinture mère de **LEDUM PALUSTRE**.
 - **Œdème piquant, brûlant soulagé par des applications d'eau froide** (abeille, guêpe, taon) : **APIS MELLIFICA** 9 ou 15 CH une prise en potion ou 2 gr à répéter une ou deux fois jusqu'à soulagement (haute dilution à cause de la sensibilité de certains sujets aux allergies).
 - **Peau pâle, marbrée, froide avec impression de paralysie locale** : **LEDUM PALUSTRE** 5 CH une prise en potion ou 2 gr à répéter si nécessaire.
 - Inflammation tissulaire locale avec couleur pourpre, douleur de brûlure, induration (suite de piqûre d'araignée par exemple) : **TARENTULA CUBENSIS** 5 CH.
 - Douleurs aiguës (piqûre de vive) : **TRACHINUS VIPERA** 5 CH
 - Douleurs pruriantes (avec prurit), très vives (méduse par exemple) : **URTICA URENS** 5 CH une prise en potion ou 2 gr à renouveler.
- Pour toutes ces indications stopper dès la disparition de la douleur.

IV- TRAUMATISMES

- **ARNICA pour tous les traumatismes** (y compris les mauvaises nouvelles), surmenage physique, courbatures, suites de chirurgie, d'accouchement, d'accidents. Plus l'atteinte est grave plus on va utiliser des dilutions hautes. En général en 7 ou 9 CH, de 15 à 30 CH si polytraumatisme sévère (accident de voiture par exemple ou chute grave).
- Atteinte des capillaires avec **ecchymose en formation** : **ARNICA** 9 CH une prise en potion ou 2 gr à renouveler au moment des douleurs ; le donner le plus tôt permet d'éviter la formation de "bleus".
- Atteinte des capillaires avec **ecchymose déjà formée** : **LEDUM PALUSTRE** 5 CH une prise en potion ou 2 gr au lever et au coucher jusqu'à disparition de l'ecchymose.
- **Ampoules** : Après avoir percé l'ampoule, appliquez localement de la teinture mère d'**ECHINACEA** diluée.



- **ENTORSES** (traumatisme des séreuses) :

- douleur **aggravée par le moindre mouvement**, améliorée par l'immobilité et le repos : **BRYONIA ALBA** 5 CH une prise en potion ou 2 gr à renouveler au moment des douleurs.
- douleur **améliorée par le mouvement** après dérouillage (matinal notamment) : **RHUS TOXICODENDRON** 5 – 7 ou 9 CH 2 gr à renouveler au moment des douleurs.
- Pour **toutes les ENTORSES** il est possible d'associer **RUTA GRAVEOLENS** en 7 ou 9 CH, une prise en potion (ou 2 granules) par jour jusqu'à guérison (disparition des douleurs).

- **Traumatisme du Coccyx ou des terminaisons nerveuses**, écrasement des doigts, arrachement d'ongle, lacération ou piqûres avec irradiation le long du trajet nerveux (**douleur en « décharge électrique »**) : **HYPERICUM PERFORATUM** 9 ou 15 CH une prise en potion (ou 2 gr) à renouveler au moment des douleurs.

- **Traumatisme de la peau, coupure franche** (coup de couteau, bistouri en cas de chirurgie, suite de circoncision etc.) : **STAPHYSAGRIA** 5 CH une prise en potion ou 2 gr au lever et au coucher jusqu'à guérison de la plaie.

Si besoin appliquer localement **CALENDULA OFFICINALIS** en TM ou en pommade, ce qui facilitera la cicatrisation.

- Blessure par objet piquant (en marchant sur un clou par exemple) = **LEDUM PALUSTRE**

- **Traumatisme de l'œil :**

- **œil au beurre noir** (après une chute ou un choc sur le visage):

LEDUM PALUSTRE 5 CH

- traumatisme du **globe oculaire** (coup de poing ou ballon dans l'œil) :

SYMPHYTUM 5 ou 7 CH.

- traumatisme au niveau des **seins ou du petit bassin** (suite de chirurgie ou d'accouchement) : **BELLIS PERENNIS 5 ou 7 CH.**

- **Morsures d'animaux :**

- **HYPERICUM PERFORATUM** : *plaie douloureuse ; la douleur remonte à partir de la plaie, le long du membre mordu.*

- **LACHESIS MUTUS** : *avec cyanose (couleur violacée) de la région mordue.*

- **LEDUM PALUSTRE** : *plaie peu ou pas douloureuses ; lacérée ; l'endroit lésé paraît froid au toucher.*

V – TORTICOLIS

- Dans tous les cas : **ARNICA**

- Contracture douloureuse et raideur du muscle sterno-cléido-mastoïdien, latéralité droite : **LACHNANTES 5 CH**

- Raideur consécutive à un contact mouillé, amélioré par le mouvement lent et progressif : **RHUS TOXICODENDRON 9CH.**

- Douleur de tension des cervicales ou premières vertèbres dorsales, douleur le long des bras avec engourdissement : **ACTEA RACEMOSA 9 CH.**

VI - INTOLERANCES ALIMENTAIRES ou suites d'EXCES

- Intolérance au vin, spiritueux, excitants : **NUX VOMICA 9 CH.**



- Intolérance aux mets vinaigrés : **ANTIMONIUM CRUDUM 9 CH.**
- Intolérance aux fruits : **ARSENICUM ALBUM 9 CH.**
- Intolérance aux huîtres, ail, oignons : **LYCOPODIUM 9 CH.**
- Intolérance à la bière : **KALIUM BICHROMICUM 9 CH.**
- Intolérance aux gras, pâtisseries, crèmes : **PULSATILLA 9 CH.**
- Intolérance aux épices, piment : **CAPSICUM 9 CH.**

VII - TROUBLES DIGESTIFS

1- INDIGESTION

- Langue blanche sur toute la surface aggravée par excès de nourriture, par bain froid, par un coup de soleil : **ANTIMONIUM CRUDUM 9 CH.**
 - **Langue blanche** dans sa partie postérieure, avec somnolence post prandiale, sensation de pierre sur l'estomac aggravé par les abus, l'alcool, le tabac, les épices, le manque de sommeil : **NUX VOMICA 7 ou 9 CH.**
 - **Langue propre** avec nausées, vomissements spasmodiques qui ne soulagent pas, hypersalivation, diarrhée après ingestion de fruits verts : **IPECA 7 ou 9 CH**
 - Blocage de la fonction digestive à la suite de contrariété : **IGNATIA AMARA 9 CH.**
 - Blocage de la digestion par colère avec spasmes, douleur de ventre améliorée en position « pliée en deux » : **COLOCYNTHIS 9 CH.**

2- TROUBLES SPASMODIQUES

- Avec douleurs violentes, crampoïdes à gauche améliorées plié en deux : **COLOCYNTHIS 9 CH** une prise en potion ou 2 gr au rythme des douleurs.
- Avec douleurs crampoïdes à droite améliorées plié en deux : **MAGNESIA PHOSPHORICA 9 CH** une prise en potion ou 2 gr au rythme des douleurs.

3 – DIARRHEES

- Diarrhée indolore épuisante avec gaz nauséabonds, ballonnement de tout l'abdomen suite d'indigestion de lait, d'alcool, d'acides : **CHINA RUBRA 9 CH** une prise en potion ou 2 gr après chaque selle anormale.
- Diarrhée brûlante, nauséabonde suite d'intoxication alimentaire (viande, moules coquillages, fruits, pâtisseries ou autres denrées avariées) : **ARSENICUM ALBUM 9 CH** une prise en potion ou 2 gr après chaque selle anormale.
- Diarrhée en jets, fréquente, exténuante, avec sueurs froides, douleurs abdominales crampoïdes : **VERATRUM ALBUM 9 CH.** Également remède de « turista ».
- Suite d'absorption de glace, de pâtisserie, d'excès de sucreries : **PULSATILLA 9 CH.**
- Diarrhée mi molle, mi liquide suite d'excès alimentaire, de mets acides ou par bain froid coupant la digestion : **ANTIMONIUM CRUDUM 9 CH.**
- Diarrhée aqueuse, épuisante, avec douleur crampoïdes, très souvent matinale, après abus de fruits frais ou intoxication alimentaire, ballonnement de la fosse iliaque droite, nausées : **PODOPHYLLUM 9 CH.**
- Selles fermentées écumeuses, vertes comme de l'herbe, nausées, hypersalivation : **IPECA 9 CH.**
- Diarrhée verte mousseuse irritante, due à une intolérance au lait chez l'enfant : **MAGNESIA CARBONICA 9 CH.**



- Diarrhée en relation avec la dentition, ou après abus de fruits verts, selles brunes pâteuses : **RHEUM OFFICINALE** 9 CH.
- Diarrhée avec mucus, impérieuse, en jet, avec beaucoup de gargouillements, de gaz, aggravée par la nourriture, la boisson : **ALOE** 9 CH.

4- CONSTIPATION

- Absence de besoin par inertie rectale, constipation opiniâtre, selles noires, dures, en scybales (= selles de petite taille, rondes et desséchées comme celles des chèvres ou des moutons) : **OPIUM** 5 ou 7 CH une prise en potion (ou 2 gr) au coucher et au lever jusqu'à amélioration
- Paralyse intestinale et inertie rectale, il faut de gros efforts pour expulser une selle molle : **ALUMINA** 5 CH.
- Selles sèches, dures comme des crottes de mouton, avec ténésme (contracture anale) et fausses envies : **PLUMBUM** 5 CH.
- Constipation avec besoins inefficaces chez un gros mangeur et somnolence post prandiale : **NUX VOMICA** 5 CH.
- Constipation en voyage : **PLATINA** 5 CH.

VII – COUP DE CHALEUR

- Hyperthermie brutale, haute avec tête brûlante, soif, pas de transpiration, agitation accompagnée d'anxiété et peur de la mort : **ACONIT** 9 CH.
- Hyperthermie brutale, haute mais oscillante, visage congestionné, tête chaude, sueurs, maux de tête, hypersensibilité à la lumière, aux bruits, aux secousses : **BELLADONA** 9 CH.
- Congestion de la tête avec bouffées de chaleur et sensation d'éclatement, face rouge et chaude, yeux injectés, rouges, proéminents, sensations de battements et de pulsations, regard fixe, hébété : **GLONOÏNUM** 9 CH.
- Soif intense aggravée par le mouvement : **BRYONIA** 9 CH.
- Hyperthermie avec fièvre adynamique, tremblement, diplopie et absence de soif **GELSEMIUM SEMPERVIRENS** 7 ou 9 CH

IX- FIEVRES

1- FIEVRES D'INSTALLATION RAPIDE et brutale

- Suite d'exposition au vent froid (ou climatiseur), ou insolation, ou coup de chaleur avec soif de petites quantités d'eau froide, frissons, pas de transpiration : **ACONIT** 9 CH.
- Fièvre parfois oscillante, visage congestif chaud (chaleur radiante), malade abattu, sueurs, aggravé à la lumière et au bruit : **BELLADONA** 9 CH.

2 – FIEVRES MOYENNES

- Entre 38-38,5°C, apparition progressive, peau moite, phénomènes congestifs, tendance aux saignements de nez, éventuellement toux sèche douloureuse : **FERRUM PHOSPHORICUM** 9 CH.

3- FIEVRES EN PLATEAU

- Soif de grande quantité d'eau froide, sécheresse des muqueuses, aggravation par le moindre mouvement, amélioré par l'immobilité et le repos : **BRYONIA ALBA** 9CH.
- Frissons, douleurs articulaires améliorées par le mouvement, soif vive, suite de refroidissement ou après avoir été mouillé par la pluie : **RHUS TOXICODENDRON** 7 ou 9 CH.



- Adynamie, prostration, abruti, hébété, frissons et tremblements, absence de soif : **GELSEMIUM** 9 CH.
- Fièvre avec courbatures (ou suite de surmenage physique ou de traumatisme) **ARNICA** 7 ou 9 CH.

X- MAL DES TRANSPORTS

• Mal de l'air ou en voiture, avec nausées, vertiges, vomissements, mal de tête, faiblesse extrême, aggravé par tout mouvement, amélioré par la chaleur : **COCCULUS INDICUS** 9 CH.

- Vertiges, nausées, pâleur de la face, mal de tête, vomissements, amélioré par l'air frais, en fermant les yeux : **TABACUM** 9 CH.
- Vertiges, nausées, vomissements brusques et violents, hypersalivation, mal de tête violent, amélioré en fermant les yeux, par la chaleur et en mangeant : **PETROLEUM** 9 CH.
- Nausées, sensation que les vomissements soulageraient, aggravé en mangeant, amélioré par le sommeil : **NUX VOMICA** 9 CH

XII – A LA MONTAGNE

- Vertige des hauteurs avec jambes faibles, peur de se jeter dans le vide : **ARGENTUM NITRICUM.**
- Vertige en descendant : **BORAX.**

XIII – CONCLUSION

L'utilisation des remèdes homéopathiques est intéressante dans de nombreuses situations, cependant si l'état du patient présente des signes de gravité :

- coma,
- perte de connaissance,
- déshydratation en cas de diarrhée ou de vomissements notamment chez l'enfant, la femme enceinte ou la personne âgée,
- fièvre très élevée et durable
- accès de paludisme
- etc.

ou s'il n'y a aucune amélioration dans les heures suivant l'administration du remède homéopathique, **il sera indispensable de se référer rapidement à un centre de santé, à l'Hôpital ou à une consultation médicale.**

D'après le Dr Clotilde CAPO-CHICHI / AGBOTON
Pharmacienne HSF- BENIN

Aux étudiants du Bénin :

L'homéopathie est une des branches de l'arbre de décision en matière de santé publique. En y grimpant nous faisons un choix : celui de SOIGNER l'homme dans sa globalité physique et psychique.

Ce n'est que par notre détermination, notre assiduité et notre persévérance à bien faire que nous accèderons à cette noble science qui procure beaucoup de joie à l'Homme.