



## Les bobos de l'hiver

[Accueil](#) > [Nos cours d'homéopathie familiale tout public](#) > [Conseils d'homéopathie familiale](#) >

Les bobos de l'hiver

20 mars 2018

1

### Homéopathie familiale pour les petits soucis de santé de l'hiver : Fièvre, Rhume, Grippe et Maux de gorge...

#### Note préliminaire :

Il ne s'agit ici que de donner des conseils simples correspondant aux affections bénignes les plus courantes ; Ne sont cités que les remèdes les plus usités, la liste est très limitée et n'est, bien sûr, pas exhaustive ; les connaître ne dispense pas d'être vigilant et de savoir recourir au médecin suffisamment tôt.

Les conseils ne concernent que les affections « aiguës isolées », il va de soi que des troubles à répétition ou qui se prolongent anormalement nécessitent une consultation auprès d'un homéopathe.

#### Mode d'emploi :

**On choisira un seul remède, celui qui correspond le plus aux symptômes présentés.**

*Prendre 3 granules, les faire fondre dans un verre d'eau, ou une petite bouteille d'eau, bien agiter et prendre une cuillère à café. En aiguë on peut prendre une cuillère à café toutes les demi-heures, puis on espace les prises à mesure de l'amélioration. Bien agiter avant chaque prise.*

Si pas d'amélioration rapide, changer de remède ou consulter un médecin.

#### EN PRESENCE D'UNE FIEVRE, choisir le médicament en fonction des symptômes particuliers présentés par le patient :

**La fièvre est un symptôme** et non une maladie. C'est une réaction de l'organisme pour lutter contre une infection. Les microbes sont tués par la chaleur, il faut donc, dans la mesure du possible (c'est à dire si la fièvre est assez bien supportée) la respecter et ne pas donner de médicaments allopathiques anti-fièvre (paracétamol, ibuprofène etc...). Le médicament homéopathique, bien choisi, va permettre à l'organisme de lutter au mieux et favoriser une amélioration de l'immunité, surtout chez l'enfant.

Bien sûr, devant une fièvre persistante ou mal supportée, il faudra consulter.

#### 1- LE MALADE A SOIF ET LA FIEVRE S'INSTALLE BRUTALEMENT :

- **ACONITUM NAPELLUS 9CH** : La fièvre est élevée et s'est installée très rapidement. Typiquement dans les suites d'un coup de froid sec. Le visage est rouge mais pas de sueur. Le malade est anxieux et agité (peur de mourir). La soif est extrême, « impossible à éteindre ». Aggravation la nuit, par le froid. Amélioration après avoir transpiré (l'indication d'Aconitum cesse quand les sueurs apparaissent)



- **BELLADONNA 9CH** : Ici aussi la fièvre est élevée d'installation rapide et le patient est rouge. Mais à la différence d'Aconitum la peau est moite, brûlante au toucher. Le patient est abattu. Il se plaint de maux de tête battant, sa pupille est dilatée. La soif est aussi très intense mais souvent par petite quantité fréquente. Hallucinations fréquentes. Aggravation par la chaleur, l'arrêt de la transpiration, le bruit, la lumière. Amélioration dans une pièce sombre.
- **PHOSPHORUS 9CH** : Fièvre brûlante avec un grand désir de boire de l'eau froide, glacée. Faim pendant la fièvre. Besoin de compagnie. Hypersensible aux impressions, aux ambiances.

## 2- LE MALADE A SOIF ET LA FIÈVRE S'INSTALLE PROGRESSIVEMENT :

- **BRYONIA 9CH** : La fièvre est élevée mais d'installation progressive. Le malade est rouge mais ne transpire pas. Il a soif de grande quantité et désir resté immobile, calme, irritable si on le dérange. Amélioration par le froid et le repos complet. Aggravation par la chaleur et le moindre mouvement.
- **ARSENICUM ALBUM 9CH** : comme Bryonia la fièvre est élevée et d'installation progressive. Mais il a soif de petites quantités souvent et présente une agitation anxieuse avec peur de la maladie, peur d'être seul. Aggravation par le froid, les boissons froides, la nuit vers 2H. Amélioration par la chaleur, le mouvement la promenade, une présence.
- **FERRUM PHOSPHORICUM 9CH** : La fièvre est modérée. Elle s'installe progressivement, et s'accompagne de pâleur. La soif est modérée, le malade est prostré et se plaint souvent de mal aux oreilles.

## 3- LE MALADE N'A PAS SOIF :

- **APIS MELLIFICA 9CH** : La fièvre est élevée, son début est brutal. Il n'y a pas de transpiration et le malade n'a pas soif. Il désire se découvrir, la chaleur l'aggrave.
- **GELSEMIUM 9CH** : La fièvre est assez élevée, son début est progressif. Le malade est très abattu et présente des tremblements.
- **SABADILLA 9CH** : La fièvre s'accompagne d'une toux sèche souvent et le patient s' imagine des maladies.

## EN PRESENCE D'UN RHUME :

**MENACE DE RHUME.** Prendre dès les prémices un des médicaments suivant :

- **ACONITUM NAPELLUS 9CH** : dans les suites d'un coup de froid sec (mistral par exemple)
- **OSCILLOCOCCINUM** (Boiron) en cas de notion de contagion virale, dès les premiers frissons, prendre une dose.
- **SABADILLA 9CH** si les symptômes sont semblables à un rhume des foins.
- Plus rarement **CAMPORA 9CH** l'air inspiré semble glacé, le patient se sent glacé.

## RHUME INSTALLÉ :

### 1 – LE NEZ COULE :

#### A - ECOULEMENT CLAIR NON PURULENT

- **ALLIUM CEPA 9CH** : Nombreux éternuements avec sensation de picotement dans le nez. Écoulement clair, irritant les bords des narines avec sensation de



muqueuse à vif, avec des larmes non irritantes. Lenteur de compréhension, difficulté à penser. Aggravé dans une pièce chaude, amélioré en plein air.

- **EUPHRASIA 9CH** : Ici, c'est l'inverse, les larmes sont irritantes pour la peau et l'écoulement du nez ne l'est pas. Yeux rouges, conjonctivite.
- **SABADILLA 9CH** : Éternuements très fréquents et violents, démangeaison du palais et nez. Amélioration dans une pièce chaude.
- **NUX VOMICA 9CH** : Éternuements au réveil, nez bouché la nuit, avec écoulements le matin. Réveil à 4H. Aggravation aux courants d'air, en se découvrant. Impatience irritable.
- **KALIUM IODATUM 9CH** : Sensation douloureuse de nez bouché à la racine avec écoulement très irritant, endolorissement du nez à vif, tuméfaction de la lèvre supérieur, brûlures oculaires avec larmolement irritant.

3

## **B - ECOULEMENT COLORÉ PURULENT** (jaune ou verdâtre) :

- **MERCURIUS SOLUBILIS 9CH** : Rhume avec mal à la gorge, mauvaise haleine, ganglions cervicaux, sueurs nocturnes, beaucoup de salive épaisse. Le rhume nasal s'étend aux sinus. Aggravation la nuit.
- **KALIUM BICHROMICUM 9CH** : L'écoulement est épais, jaune ou vert, présence de croûtes dans le nez, difficiles et douloureuses à détacher. Rhume évoluant en sinusite.
- **PULSATILLA 9CH** : Écoulement abondant, liquide, jaune non irritant. Nez bouché la nuit, coulant le jour. Aggravation dans une pièce chaude. Amélioration en plein air frais.
- **HYDRASTIS 9CH** : Écoulement jaune filant, abondant avec écoulement postérieur au fond de la gorge. Extension aux sinus. Mauvais état général, nausées et constipation.

## **2 – LE NEZ NE COULE PAS :**

- **STICTA PULMONARIA 9CH** : L'écoulement sèche rapidement avec douleur et sensation de plénitude à la racine du nez. Besoin de se moucher constamment mais sans résultat. Toux sèche aboyante. Courbatures
- **BRYONIA 9CH** : cf. plus haut. Toux sèche aggravée aux mouvements.
- **BELLADONNA 9CH** : cf. plus haut
- **SAMBUCUS NIGRA 9CH** : Nez bouché, sec, la nuit. Enchifrènement des bébés, qui n'arrivent pas à bien téter à cause de l'obstruction nasale. Nez sec et complètement bouché (disparition de l'écoulement)

## **EN PRESENCE D'UNE SINUSITE :**

- **KALIUM BICHROMICUM 9CH** : cf. plus haut
- **MERCURIUS SOLUBILIS 9CH** : cf. plus haut
- **HYDRASTIS 9CH** : cf. plus haut
- **HEPAR SULFURIS 9CH** : Sinusite avec écoulement jaune, nauséabond. Douleur intense. Aggravation par le froid, la pression. Amélioration par le chaud.



## EN PRESENCE D'UNE GRIPPE

1- SELON LA FIEVRE cf. plus haut

2- DANS TOUS LES CAS ON POURRA PRENDRE DÈS LES PREMIERS SYMPTÔMES :

- **OSCILLOCOCCINUM** dès les premiers signes, une dose toutes les 12h, trois fois.
- **INFLUDO** (laboratoire Weleda) : 7 gouttes toutes les deux heures  
ou **L 52** (laboratoire Lehning) : 25 gouttes toutes les deux heures.

4

3- REMEDES SPÉCIFIQUES SELON LES SYMPTÔMES PARTICULIERS :

- **EUPATORIUM PERFOLIATUM 9CH** : mal à la tête, dans les yeux, courbatures, douleurs dans les os, désir bouger, frissons, peu de transpiration, soif avec désir de boissons froides
- **GELSEMIUM 9CH** : tremblements, pas soif, maux de tête, abrutissement.
- **RHUS TOXICODENDRON 9CH** : courbatures importantes aggravées par l'immobilité, améliorées après mouvements lents.
- **BRYONIA 9CH** : Désir rester immobile, muqueuses sèches, constipation, soif de grandes quantités d'eau froide.
- **ARNICA 9CH** : douleurs musculaires avec peur qu'on le touche, tête brûlante et corps froids, colère pour répondre aux questions.
- **BAPTISIA 9CH** : Expression abrutie, yeux larmoyants, maux de tête, de gorge, douleurs et courbatures sur tout le corps, impression d'être en morceau et prostration profonde.

4- PREVENTION : Certains homéopathes préconisent de prendre un traitement préventif pendant l'hivers pour favoriser une certaine « immunisation » vis à vis de la grippe et stimuler les défenses immunitaires.

Cette approche reste controversée quoique très pratiquée ! :

- **INFLUENZINUM 9CH** : Trois granules une fois par mois l'hiver en alternance avec
- **SERUM DE YERSIN 9CH** Trois granules une fois par mois l'hiver

## MAL DE GORGE - ANGINES

Il faut toujours être prudent dans le traitement des angines : elles sont le plus souvent virales et ne nécessitent pas d'antibiotique mais si les troubles persistent, en cas de doute, il faut consulter son médecin pour un éventuel traitement antibiotique.

### 1- Gorge rouge

- **BELLADONNA 9CH** : cf. plus haut ; Douleur brûlante ou déchirante de la gorge. Sensation d'étroitesse de la gorge en avalant. Désir de boissons chaudes, citronnades. Suite d'un courant d'air froid.
- **ACONITUM NAPELLUS 9CH** : cf. plus haut ; Douleur piquante, comme à vif. Après une exposition au vent froid et sec ou dans la suite d'une frayeur.
- **PHYTOLACCA 9CH** : Gorge rouge sombre. Douleur en avalant irradiant vers les oreilles. Aggravée en buvant chaud, améliorée en buvant froid. Endolorissement de tout le corps.
- **APIS MELLIFICA 9CH** : Rougeur rosée avec tuméfaction des amygdales et de la luette. Douleur comme une écharde, améliorée par boisson froide, aggravée par la chaleur. Absence de soif.



- **LACHESIS 9CH.** La douleur et l'inflammation de la gorge sont plus souvent à gauche ou débutent à gauche pour s'étendre vers la droite. Douleur en avalant, aggravée par les boissons chaudes et améliorée par les boissons froides. Sensation de boule dans la gorge avec tendance à avaler continuellement sans soulagement. Intolérance au col serré, cou sensible au moindre toucher.

## 2- Avec points blancs

- **MERCURIUS SOLUBILIS 9CH :** cf. plus haut

*Article publié dans la lettre HSF numéro 43 de Décembre 2016 – page 7*