

## Conseils

En principe : soignez les symptômes aigus seulement autant que nécessaire. Votre organisme est un système capable de s'autoréguler et possède des capacités d'auto-guérison. En cas de symptômes importants ou s'ils ne disparaissent pas dans un délai raisonnable, veuillez contacter un professionnel de la santé.

Si vous suivez un traitement homéopathe constitutionnel, évitez d'utiliser de vous-même des produits qui contiennent des substances dynamisées/homéopathiques (p.ex. similasan, beaucoup de remèdes de Weleda, les sels de Schüssler, fleurs de Bach) et l'acupuncture sans en parler à votre homéopathe, car ces traitements peuvent interagir avec votre traitement de fond et produire des effets indésirables.

Les compléments alimentaires, tisanes, produits phytothérapeutiques et les thérapies manuelles peuvent toujours être utilisés en complément.

Si vous aimeriez utiliser des tisanes, il est préférable de choisir une marque médicinale comme Sidroga ou d'acheter le thé en pharmacie, car ces produits contiennent les principes actifs en quantité suffisante contrairement au thé acheté dans les supermarchés.

Voici une liste (non exhaustive) de produits conseillés par ordre alphabétique (veuillez consulter un spécialiste de la santé / votre pharmacien pour toute question de dosage, surtout pour les enfants et si vous prenez des médicaments ou souffrez d'intolérances):

### Aphtes

- Sucez un glaçon
- Rincer la bouche avec de la tisane de sauge ou de la teinture mère de souci (p. ex de la marque Ceres ou Weleda) pour un effet anti-inflammatoire
- Prévention : traitement constitutionnel homéopathe, apport suffisant en vitamine C et en zinc.

### Arthrose

- Combinaison de Condrosulf ® + Voltaflex ® (produits qui freineraient la dégradation du cartilage et soulagent les douleurs articulaires) : à prendre pendant plusieurs mois
- Produits à base de griffe du diable (p.ex.. Atrosan de A.Vogel)
- Comprimés d'encens (p. ex. de Phytopharma)
- Pommade Kytta (application externe)
- GLA:D ® Suisse pour l'arthrose

### Cystite

- Boire beaucoup (min. 2l par jour), vider la vessie régulièrement
- Veiller à avoir les pieds et les reins bien au chaud
- D-Mannose, Femmannose
- Tisanes pour vessie et reins
  - Anti-inflammatoire: busserole (à utiliser surtout en début d'infection)
  - Pour rincer les voies urinaires : prêle des champs, orties, verge d'or, mélanges (à utiliser pendant toute la durée de l'infection)
- Prévention: D-Mannose, Femmannose, produits à base de canneberge, hygiène intime correcte

Important: Soignez uniquement les cystites simples par vous-même. Une cystite simple signifie qu'une femme est concernée et qu'elle ne présente pas de facteurs de risque.

Si un des éléments suivants vous concerne, veuillez dans tous les cas contacter un professionnel de la santé:

- Etat général clairement réduit, evt nausées, vomissements
- Mal de dos au niveau des reins
- Fièvre élevée
- Douleurs ou crampes vraiment intenses
- Urine contenant du sang
- Symptômes présents depuis plus de 5 jours
- Les femmes enceintes, enfants, hommes, personnes diabétiques, personnes âgées de plus de 75 ans, dans le cas d'une histoire de calculs rénaux et les personnes immunosupprimées devraient dans tous les cas prendre contact avec un professionnel de la santé.

## **Digestion**

### Ballonnements, mal de ventre

- Tisane (fenouil, anis, cumin)
- Bouillotte
- Massage du ventre dans le sens des aiguilles d'une montre
- En cas de troubles importants: Buscopan ®

### Brûlures d'estomac

- Alimentation basique, pas de café, attention aux épices
- Argile médicinale, jus de pomme de terre cru à jeun (Biotta), graines de lin, bicarbonate de soude

### Constipation

- Boire beaucoup, manger des fibres alimentaires, figues ou pruneaux séchés
- Suppositoires Bulboïd
- Tisane laxative (p.ex Sidroga)
- Sirop Zeller figues avec du séné, Metamucil, sirop Gatinar, Colosan Mite

### Diarrhées

- Boire beaucoup, si besoin solution électrolytique
- Pomme râpée (avec peau), myrtilles séchées
- Bioflorin
- Dans les cas de diarrhées plus importantes : charbon végétal (pharmacie)

### Nausées

- Tisane (verveine, dent-de-lion, gingembre)

### Troubles hépatiques

- Plantes, tisanes, légumes amers
- Artichaut, dent-de-lion (tisanes, sirops)
- Comprimés de chardon Marie
- Enveloppements chauds de la région hépatique

## **Douleurs, blessures de l'appareil locomoteur**

- Refroidir : Cold Pack, enveloppements à base de séré, d'argile, de chou
- Réchauffer : Lumière rouge, bains chauds alcalins, enveloppements aux fleurs de foin, aux graines de lin, à la terre médicinale, patchs chauffants sans principes actifs
- Pommade à la consoude ou à l'arnica (uniquement si la peau est sans lésions)
- Massages, Ostéopathie

## **Douleurs menstruelles**

- Bouger, chaleur
- Tisane :

Anserine herbe 17.5g

Camomille fleur 15g

Mélisse feuille 10g

Cardamome fruit 5g

Lavande fleur 2.5g

Utilisation : 2 cuillères à café (généreuses) par tasse, verser de l'eau chaude dessus, laisser infuser pendant 10 minutes. 5 tasses max. par jour. L'effet anti-douleur est obtenu après env. 30 minutes. En cas de fortes douleurs, il est en général nécessaire de boire de suite 2 tasses pour obtenir un effet suffisant.

## **Fatigue, nervosité**

- Complexe de vitamine B
- Extraits de rhodiola rosea, ginkgo biloba, ginseng
- Teinture mère d'avoine (p.ex. Avenaforce de A. Vogel)
- Faire contrôler la ferritine et la vitamine B12 dans le sang

## **Infection grippale, rhume**

### Généralités

On parle de fièvre à partir d'une température au-dessus de 38°. La fièvre est une des réactions de défense de l'organisme face à des agents pathogènes. L'augmentation de la température corporelle crée un milieu désagréable pour ces virus et bactéries. La fièvre ne devrait donc pas être baissée de façon systématique chez les enfants et adultes en bonne santé.

Veillez contacter un professionnel de la santé, si :

- un bébé de moins de trois mois a une température au-dessus de 38°.
- la fièvre reste élevée (> 39,5°) pendant plus de trois jours chez un enfant ou adulte
- l'état général s'aggrave et que le malade devient de plus en plus faible et apathique
- le malade ne boit plus
- la fièvre est élevée et associée à un mal de tête important, une nuque raide et evt. des vomissements
- des difficultés respiratoires apparaissent
- vous êtes inquiet

Il y a trois phases pendant un épisode fébrile :

Lors de la **montée** de la température (frissonnements, tremblements, visage pâle) le corps nécessite de la chaleur. Des couvertures, thés chauds, bouillottes sont utiles. N'utilisez pas d'enveloppements frais pour baisser la température pendant cette phase.

**Pendant** la fièvre (sensation de chaleur, respiration et pouls accélérés) le corps a besoin de repos. Buvez suffisamment de boissons tièdes, du thé à base de fleurs de tilleul ou de sureau.

Lorsque la **température baisse** (transpirations) enlevez les couvertures, baissez un peu la température ambiante, buvez des boissons plutôt rafraîchissantes.

Info : **Une convulsion fébrile** peut survenir chez les enfants entre 6 mois et 6 ans. Elle fait en général suite à une brusque montée de la température et est un événement qui ne présente dans la grande majorité des cas aucun danger, même si cela peut être inquiétant à voir. La convulsion fébrile est un épisode de tremblements rythmés avec perte de connaissance, raideur, respiration saccadée, lèvres bleutées.

Pendant l'épisode

- Restez auprès de votre enfant, observez-le et regardez votre montre pour pouvoir observer la durée de la convulsion

- Desserrez les vêtements pour que votre enfant puisse bien respirer
- Tournez votre enfant sur le côté en cas de vomissements
- Contactez votre pédiatre après une première convulsion fébrile
- Contacter rapidement votre pédiatre ou le numéro d'urgence dans les cas suivants :
  - Si la convulsion concerne un enfant de moins de 6 mois
  - si la convulsion dure plus de 3-4 minutes
  - si votre enfant semble aller de plus en plus mal (difficultés respiratoires, etc.)
  - si plus d'un épisode de convulsion en l'espace de moins de 24 heures survient
- Les convulsions fébriles ne peuvent pas être évitées en baissant systématiquement la fièvre et surviennent la plupart du temps seulement une fois.

Important : une convulsion fébrile sans complications ne provoque pas de lésions au niveau cérébral et ne signifie pas que votre enfant développera une épilepsie.

#### Généralités pendant une infection grippale

- Buvez beaucoup, reposez-vous, manger léger et frais
- Enveloppements des mollets uniquement en cas de besoin et en cas de fièvre élevée. A éviter si le malade frissonne ou a froid aux pieds
- Jus de baie de sureau
- Thé au gingembre avec miel, citron chaud
- Evitez les aliments qui favorisent la formation de mucosités comme les produits laitiers et les bananes
- Prévention : Apport suffisant en vitamines C & D, Bio-Strath, cure à l'échinacée, diffuser de temps en temps de l'huile essentielle de citron pour désinfecter l'air, traitement constitutionnel homéopathique

#### Enrouement

- Emser pastilles sans menthol
- Grether's pastilles (Migros)
- Gelorevoice sans menthol (pharmacie)
- Tisanes ou produits à base de guimauve ou de mauve

#### Mal de gorge

- Tisane à la sauge (boire, rincer)
- Emser pastilles sans menthol
- Pastilles à la mousse d'Islande
- Miel
- Fruits ou légumes du congélateur

#### Nez

##### Nez bouché

- Coupez un oignon en morceaux et déposez-le sur la table de nuit
- Solution saline hypertonique sans huile de menthe (p.ex. Sanactiv Migros)

##### Sinusite

- Rinçage nasal (sel marin, px. Emser)
- Sinupret forte (pharmacie)
- Compresse de graines de lin
- Solution saline hypertonique (p.ex. Sanactiv Migros)
- Evt. inhalations à base de sel de mer, de camomille, thym, etc. (attention au risque de brûlures)

#### Otites

- Laine thérapeutique (effet anti-inflammatoire)

- Sachet avec un oignon coupé à appliquer sur l'oreille
- Imbibez un coton avec une goutte d'huile essentielle de lavande et mettez le dans l'oreille
- Compresses chaudes ou froides selon besoin
- Solution saline hypertonique (p.ex. Sanactiv Migros)

## Toux

### Toux sèche

- Spray contre la toux A. Vogel (toux sèche et irritative)
- Tisane de guimauve, mousse d'islande, mauve, plantain lancéolé, thym, fleurs de tilleul
- Grether's pastilles (Migros)
- Pastilles à la mousse d'Islande
- Gelorevoice sans menthol (pharmacie)
- Humidifiez l'air (p.ex. mettez un linge humide sur le radiateur)

### Toux productive

- Bronchosan gouttes contre la toux (A. Vogel)
- Santasapina sirop contre la toux (A. Vogel)
- Bronchipret gouttes ou sirop (Bionorica), Bronchipret pastilles
- Prospan sirop contre la toux
- Tisanes à base d'anis, de réglisse, de lierre, de thym, de fenouil, de primevère, de bourgeons d'épicéa
- Enveloppements chauds de pommes de terre

Attention : en cas de toux productive, évitez d'utiliser des produits contre la toux sèche qui stoppent la toux ce qui est contreproductif dans ce cas-là.

## **Insomnies**

- Evitez la caféine, le thé noir et vert. Respectez un rythme veille-sommeil régulier, pas de télé ou d'écran (ordinateur, smartphone) avant de dormir, faites suffisamment de sport.
- Troubles légers :
  - Huiles essentielles: lavande, orange, petitgrain bigarade, néroli (3-4 gouttes d'une des huiles essentielles sur un mouchoir à déposer à côté du lit, diffuseur)
  - Tisanes (fleurs d'oranger, lavande, passiflore, houblon, etc.), p.ex. Sidroga fleurs d'oranger ou Sidroga tisane apaisante
  - Bains à la lavande ou à la mélisse
  - Teintures mères (Ceres Passiflora, Ceres Valeriana Comp, Dormeasan de A. Vogel)
- Troubles plus importants :
  - Teintures mère ou capsules à base de houblon, de valériane, de passiflore, p.ex. Zeller sommeil forte ou Arkocaps valériane et houblon, en combinaison p.ex. avec Ceres Passiflora
- Enfants: rituels apaisants, pas d'histoires ou de jeux excitants après le souper

## **Mal de dents**

- Bébés: anneau de dentition, carotte (congélateur), compresses froides ou chaudes, huile dentaire pour bébés (pharmacie), Omidia® gel dentaire
- Adultes: masser la région douloureuse avec une goutte d'huile essentielle de lavande ou de giroflier, max 3-4 fois par jour (les huiles essentielles sont fortement concentrées, veuillez les utiliser avec précaution) jusqu'au rendez-vous chez votre dentiste
- Inflammation de la gencive: rincer la bouche avec de la tisane de sauge / cendre de vigne / Dr Hauschka bain de bouche à la sauge

## **Mal de transports**

- Gingembre (thés, bonbons, gingembre séché)

- Ouvrir la fenêtre, regarder dehors

### **Maux de tête**

- Boire de l'eau, aérer
- Massage de la nuque, des épaules
- Selon préférence : compresses froides, bain de pieds froid ou enveloppements chauds
- Tisane à base de gingembre, d'écorce de saule
- En cas de migraines : tisane ou comprimés à base de Grande Camomille à utiliser pendant au minimum 6 semaines (peut aider à diminuer la fréquence et l'intensité des épisodes de migraine)
- 1-3 gouttes d'huile essentielle de lavande à appliquer sur un gant de toilette ou morceau de tissu humide et posé sur le front

### **Ménopause**

- Produits à base d'actée à grappes noires, de sauge, de trèfle rouge, d'isoflavones, p.ex. Cimifemin (Zeller) ou Menoflavon (Kyberg Vital)
- Favorisez les aliments et plantes contenant des phytoestrogènes comme le soja, les légumineuses, le Yam, etc.
- Gynofit gel pour humidification en cas de sécheresse vaginale

### **Mycose vaginale**

- Alimentation pauvre en sucre, pas d'hygiène exagérée
- Gynofit gel vaginal à l'acide lactique (pharmacie)
- Bains de siège avec sel alcalin ou petit lait
- Ellen (tampon probiotique)
- Huile de jojoba pour usage externe en cas de démangeaisons ou sensation de brûlure

### **Peau**

#### Généralités

- Veuillez éviter les produits à base de cortisone, de soufre et de zinc
- Privilégiez les produits doux, de préférence avec label de cosmétique naturelle

#### Acné

- Soins doux, évitez les produits contenant des détergents agressifs ou de l'alcool
- Huile de jojoba (rend la vie dure aux bactéries) ou gel à base d'Aloe vera (les deux sont utiles pour réduire le risque de cicatrices)
- Compresses hebdomadaires avec de la terre médicinale ou du miel

#### Cicatrices

- Appliquer quotidiennement en massage de l'huile de rosier sauvage (p.ex. de Farfalla) ou de la vitamine E (contenu de capsules de 400UI)

#### Coup de soleil ou brûlure légère

- Refroidir avec de l'eau tiède
- Gel d'Aloe Vera ou gel Combudoron(Weleda)

#### Eczéma (sec)

- Bains, soins alcalins
- Soins : Phytomed Basis Lotion, Excipial Kids, huile de jojoba
- Lotion soin à la mauve blanche (Weleda Baby pour bébés souffrant de neurodermite)
- Dermatodoron (Weleda)
- Gel d'Aloe Vera (refroidit, hydrate et combat les démangeaisons)

- Pour la peau très sèche et fissurée : Huile de noix de coco

### Herpès

- Huile de millepertuis (p.ex. de A. Vogel) ou gel d'Aloe Vera

### Piqûre d'insecte

- Gel d'Aloe Vera ou gel Combudoron (Weleda)
- Omidalin® Pic Gel
- Appliquer 1 goutte d'huile essentielle de lavande ou de thé vert (pas chez les bébés & enfants en bas âge)
- BR 60 de Beurer, appareil soulageant les piqûres d'insectes
- Piqûres de guêpes : compresses avec de l'eau vinaigrée

### **Yeux**

#### Orgelet, chalazion

- Appliquez 2-3 x par jour des compresses chaudes evt. imbibées de thé (fenouil, euphrase)

#### Sécheresse, irritations, inflammations modérées

- Gouttes oculaires lubrifiantes
- Visiodoron Euphrasia gouttes oculaires (Weleda)
- Visiodoron Malva gouttes oculaires (Weleda)
- Compresses chaudes ou fraîches evt. imbibées (thé : noir, fenouil, euphrase)