



## L'équipe de France de football soignée à l'homéopathie

Les produits pharmaceutiques classiques ont un délai d'action de 20 à 40 minutes. C'est beaucoup trop long pour les utiliser sur le terrain, le match serait déjà fini avant que les joueurs blessés soient sur pied. **Les produits homéopathiques, en revanche, ont un effet extrêmement rapide, que l'on peut donner très facilement** sur le terrain puisqu'il s'agit de petits granulés sucrés contenus dans des petits tubes. Les molécules actives sont très diluées en homéopathie, et beaucoup de vos confrères ne croient pas en leur effet. On entre dans le débat de l'efficacité de l'homéopathie. En 20 ans d'utilisation, j'ai toujours constaté que les sportifs en redemandaient, c'est que cela doit avoir une action. Un exemple : on utilise depuis très longtemps **les pommades à l'arnica** sur des contusions, et on peut voir les hématomes diminuer à vue d'œil.

Petit glossaire homéopathique du sportif

**Arnica** (composée): plante de montagne à fleurs jaunes, elle est utilisée pour tous les traumatismes : ecchymoses, foulures, plaies, soins pré et post-opératoires.

**Bryonia** (cucurbitacée): la racine de cette plante commune des haies à baies rouges ou noires, sert à traiter les rhumatismes et algies articulaires.

**Café arabica** : cette variété de café vert calme les hyperexcitations cérébrales, et les insomnies. Cuivre (cuprum metallicum) : atténue les crampes et les spasmes musculaires.

**Eupatoire** (composée) : plante herbacée des lieux humides, aussi appelée chanvre d'eau, elle soulage les états grippaux.

**Foie de canard de Barbarie** : est utilisé dans les états grippaux.

**Ignatia amara** : cette plante aussi appelée rêve de Saint Ignace combat l' hypersensibilité émotionnelle et l'hyperesthésie sensorielle.

**Lycopode** (ptéridophyte, lycopodiaceae) : les spores jaune clair de cette plante à tige grêle servent à traiter les troubles de la digestion.

**Nux vomica** : est utilisée pour les syndromes digestifs, les troubles du caractère et les insomnies.

**Quinquina rouge** (rubiaceae): arbre tropical dont l'écorce est utilisée contre les syndromes hémorragiques, diarrhéiques, grippaux, et l'épuisement intense.

**Rue fétide** (térébenthacée): herbe vivace d'Europe à forte odeur qui est utilisée dans les cas de surmenage physique.

**Sumac vénéneux** (térébenthacée) : arbuste aux multiples variétés qui sert à soigner les courbatures, les meurtrissures, les raideurs articulaires, et la fatigue excessive.

“Le médecin médiocre voit le symptôme et le soulage  
Le bon médecin trouve les causes et guérit  
Un excellent médecin voit les faiblesses du corps et prévient la maladie”