

## TROUSSE D'URGENCE HOMEOPATHIQUE

Les schémas thérapeutiques sont là pour vous permettre d'apporter un soin lorsqu'il y a un accident, une blessure, un choc, et vous aider à intervenir rapidement.

### DES TRAUMATISMES PHYSIQUES

#### - En cas d'accident

**ARNICA**, **CHAMOMILLA** ou **APIS**, en 5 CH (donner un des trois remèdes)

#### **ARNICA**

Bleu, chocs, contusion avec ou sans hémorragies

Irritable, déclare qu'il n'est pas malade

Morose, veut rester seul, avec traumatisme, a peur qu'on l'approche tellement il est courbaturé, sursaute pour un rien, angoisse d'une mort imminente.

Le lit lui paraît trop dur : les nuits d'Arnica sont difficiles.

Cauchemars angoissants, rêve souvent de voleurs.

CAUSES : Chocs, coups, chutes, accidents, surmenage musculaire et cardiaque, excès sexuels, peurs, colères.

Posologie : Donner en 7 - 9 CH, voire 15 CH.

Donner une dose en 30 CH s'il y a hémorragie interne

Ou en 200 K, 1.000K ou 10.000 K

1 dose d'Arnica le lendemain (bien dynamiser).

#### **ACONIT**

Règle Clé : plus de peur que de mal ; il n'y a pas de traumatisme.

Posologie : 1 fois en 9 CH ou en 1 000 K.

#### **STICTA PULMONARIA**

Clé : insomnie suite d'accident sans traumatisme.

Posologie :

Donner en 9 CH ou en 1.000 K.

### DES BRULURES

On ne dépasse pas la dilution 9 CH.

- En cas de brûlure de la peau

#### **BELLADONNA**

Brûlure de 1er degré, congestion avec rougeurs, amélioré par le chaud, impression que ça bat (pulsative) ; La personne en général est abattue.

#### **CANTHARIS**

Brûlures du 2ème degré ; on a des vésicules et du prurit ; aggravé par le froid, amélioré par le chaud ; sensation de peau à vif.

#### **URTICA URENS**

Brûlures, sensation de la piquûre d'ortie.

#### **APIS**

Brûlure du 1er degré, améliorée par le froid avec oligurie (n'urine pas)

#### **ARSENICUM ALBUM**

Brûlure du 3ème degré ; la personne va très mal.

Posologie :

Donner dose en 5 CH, technique du verre d'eau.

### DES INSOLATIONS

#### **BELLADONNA**

Rouge congestionné, beaucoup de fièvre ; transpiration abondante.

Est agité, abattu, préfère être dans le noir.

A très mal à la tête ; aggravé en se penchant en avant.

Posologie : En 9 CH ou 15 CH ou en 1.000 K.

### ACONIT

Est très pâle ou rouge, cela dépend de la position ; ne transpire pas.

Il y a peur de la mort.

Posologie :

En 9 CH ou 15 CH, ou en 1.000 K (le faire de suite).

### OPIUM

Amorphe, pas de douleurs, rouge, chaleur et soif ; miction et défécation involontaires, coma .

Posologie :

En 9 CH ou 15 CH, ou en 1.000 K.

### GLONIUM

Céphalée, vertiges, rougeurs, conjonctive, injecté ; oppression respiratoire, mâchoire serrée, tête pesante.

Posologie :

En 5 CH, 7 CH, 9 CH en 2 heures.

### GELSEMIUM

Amorphe, rouge, absence de soif ; frissons ; Voile blanc devant les yeux, il tremble.

Aggravé l'après-midi ; amélioré par la descente.

Posologie :

Donner en 15 CH ; 2 heures après en 9 CH ; puis 2 heures après en 7 CH ; et 2 heures après, en 5 CH.

## DES CHOCS ET DES CLOUS

### - Les clous (marcher sur un clou)

ARNICA en 200 K ou Ledum Palustre

### LEDUM PALUSTRE

Les moustiques ne piquent pas.

Par le froid ; suite de piqûre, le membre devient froid et pâle.

Posologie :

En 7 CH ; 1 heure après, donner Tetanocoximum en 200 K.

### - En cas de Choc au cœur

ARNICA en 7 CH ou 9 CH, ou en 200 K.

### CACTUS GRANDIFLORUS

Peur de la mort ; sensation que le cœur n'a pas assez de place pour battre ; sensation de main de fer serrant le cœur rapidement.

### - Choc à la colonne vertébrale

ARNICA en 1.000 K

### - Chute sur le coccyx

### HYPERICUM PERFORATUM

Traumatisme des nerfs ; zone innervée (Silicea) : le mouvement aggrave.

Hypersensibilité au toucher.

Posologie :

En 15 CH ou en 1.000 K

### - Choc sur les doigts (écrasement violent)

### HYPERICUM PERFORATUM

En 1.000 K

### CICUTA VIROSA

Suite de piqûre d'épine avec engourdissement.

Posologie :

En 200 K ; 1 heure après, donner tetanocoxinum en 200 K.

### - Les entorses en général

#### ARNICA

En 200 K ou en 9 CH, technique du verre d'eau.

#### LEDUM PALUSTRE

En 200 K ou 7 CH.

#### BELLIS PERENNIS

En 200 K ou 7 CH.

#### RHUX TOXICODENDRON

Aggravé au début du mouvement ; amélioré par le mouvement continu.

Aggravé par l'humidité (pour une chute dans la neige)

Posologie :

En 200 K ou 7 CH, par la technique du verre d'eau espacé une fois par jour.

### - Pour quelqu'un qui a été plâtré :

Posologie :

6 K tous les jours, une dose sur 7 jours ou technique du verre d'eau tout le temps de la rééducation.

S.V.

### 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.

## TROUSSE D'URGENCE

### DES HEMORRAGIES

#### - Suite d'accouchement, suite de traumatisme

##### ARNICA

Posologie : En 1.000 K et en 10.000 K, à deux heures d'intervalle.

#### - Nerf déchiré

##### HYPERICUM PERFORATUM

Posologie : Technique du verre d'eau en 1.000 K.

#### - Œil :

##### ARNICA

Posologie : En 7 CH ou 9 CH, ou en 200 K.

#### - Suite d'un objet dans l'œil ; suite de fracture mal consolidée, plaie pénétrante des os.

##### SYMPHYTUM OFFICINALE

Posologie : En 7 Ch ou 200 K, technique du verre d'eau

#### - Piqûre d'insecte dans l'œil

##### COCCUS CACTI

Amélioré au grand air.

Posologie : En 5 CH, 7 CH et 9 CH ; monter en échelle

#### - Suite d'objet pointu

##### LEDUM PALUSTRE

Amélioré par les compresses froides.

#### - Hémorragie de l'œil

##### SULFURICUM ACIDUM

Posologie : En 6 K, 1 fois par jour sur 3 jours

### DES PLAIES

#### - Plaies ouvertes

Suite de plaie: **ARNICA**.

Posologie : En 200 K.

#### - Plaies externes

##### STAPHYSAGRIA

##### Morceau de verre sous la peau

Ce sont des coupures nettes.

C'est le remède des sphincters traumatisés : épisiotomie, calatage, défloration.

Posologie :

1 dose sur 6 jours.

Remarque : Lors d'objet sous la peau, faire un cataplasme d'oignons crus.

Si les morceaux de verre sortent : donner **SILICEA** en 5 CH.

**SILICEA** et **Hepar Sulfur** en dessous de 9 CH, sauf s'il y a écoulement.

#### - Sur un abcès fermé :

on ne donne pas de dose en petite dilution ; en haute dilution, il n'y a pas de danger.

## CHOC OU COUPS

- Sur le périoste (tour de l'os)

### RUTA GRAVEOLENS

Douleurs après une chute sur un os (exemple : tibia).

C'est le remède des tissus fibreux.

Insertion tendineuse, périoste, agit surtout sur les fléchisseurs notamment ceux des poignets.

Posologie : En 30 CH ou en 200 K.

- Sur les seins

### ARNICA

Posologie : En 5 CH ou 7 CH, ou en 200 K.

### BELLIS PERENNIS

Posologie : En 5 CH ou 7 CH, ou en 200 K.

### CONIUM MACULATUM

Posologie : En 5 CH ou 7 CH, ou en 200 K.

## TRAUMATISMES CRANIENS, SUR L'AIGU

### ARNICA

Amélioré par la transpiration de la tête.

Si l'élimination naturelle du corps a été bloquée par une anti-diarrhée (par exemple) : donner le remède du blocage de l'élimination (et non de la peur).

Si crise épileptique après traumatisme.

Posologie :

S'il y a commotion cervicale : En 1.000K, 10.000 K une heure après

S'il y a des vertiges : en 15 CH ou en 1 000 K.

### CICUTA VIROSA

En 15 Ch ou 1 000 K, suivant les suites chroniques du rachis ou traumatisme crânien.

Spasmes et tiraillements.

Sensation de crampes des muscles dos et nuque.

### ACONIT

Traumatisme crânien avec peur ou frayeur après

Posologie : En 15 CH ou 1.000 K car il y a peur de mourir.

### GELSEMIUM

Tremblements ou a froid.

Posologie: En 15 CH ou 1.000 K

## PIQURES ET MORSURES

- Abeilles

### APIS MELLIFICA

Suivant localisation : en 5 CH, 7 CH, 9 CH ou 15 CH ; - en 1.000 K ou 10.000 K.

- Piqûre dans la gorge :

### APIS MELLIFICA

Douleur brûlante, piquante, absence de soif, oligurie, œdème.

Posologie : 10.000 K, technique du verre d'eau. Dès amélioration : arrêter de suite sinon on développe les symptômes.

LEDUM PALUSTRE : Avec œdème

S'il n'y a pas d'œdème : URTICA URENS

- Méduses

### LEDUM PALUSTRE

Posologie : En 5 CH ou 7 CH ; en 30 K ou 200 K, technique du verre d'eau, toutes les deux à trois heures.

- Morsures de rats

**HYPERICUM PERFORATUM**

Posologie : En 200 ou 1 000 K.

- Epines

**CICUTA VIROSA**

Posologie : En 200 K, et **Tetanotoxicum** en 200 K, une heure après.

- Vipères

Inflammation ; dilatation des veines, crampes aux membres inférieurs ; paralysie ascendante.

Aggravé par le contact et la pression ; amélioré les jambes soulevées.

Posologie :

**Chlorure de magnésium 20 gr/litre** : 1 à deux verres par jour + nettoyage de la plaie.

Injecter **Calciparine** en sous-cutané, sinon Globuline.

Sinon, **Vipera** en 1.000 K une fois.

S.V

## DE LA PROTECTION DURANT UNE CHIMIOThERAPIE

Il y a deux possibilités suivant le patient et sa réactivité :

Tout le long de la chimiothérapie :

Prendre (ou donner) l'isothérapique des produits utilisés en 6 K ; le lendemain : en 30 K ; le surlendemain : en 200 K.

Ensuite, en fonction des symptômes, prendre (ou donner) le similé (6 K, 30 K, 200 K) les jours suivants.

Si la personne n'est pas bien : donner soit le similé, soit l'isothérapique en 200 K entre les deux séances de chimiothérapie.

Au 1er jour de la nouvelle séance de chimiothérapie : redonner le similé, et toujours l'isothérapique en 6 K tout au long. Donner la 1000 K en isothérapique à la fin du traitement chimio.

Ou

Prendre (ou donner) l'isothérapique en 200 K après chaque cure, et le similé (remède de fond) en 6 K (ou 4 CH) : une seule dose, notamment avec un cancer du foie.

Cette deuxième proposition est indiquée dans les cancers hépatiques, car la personne s'épuise très vite. Vous pouvez **drainer le foie** avec un mélange de plantes sèches, à prendre en tisane, durant trois semaines : **Desmodium et Chardon-Marie**. La personne ne doit prendre aucun remède alcoolisé, comme par exemple, une Teinture Mère de plante, ou des Fleurs de Bach.

## LES ANESTHESIES

**OPIUM**

C'est l'un des grands remèdes qui nettoie l'anesthésie.

Soit le lendemain de l'opération (suivant l'état réactif de la personne) : 1 dose en 200 K ; soit quelques semaines après, prendre (ou donner) une dose une fois par jour en 5 CH, 7 CH, 9 CH, sur trois jours.

## EN CAS DE PERIDURALE

La péridurale entraîne une atteinte méningée. Faire une consultation en ostéopathie, c'est important.

Posologie : prendre (ou donner) l'isothérapique du produit en 200 K, sans oublier de nettoyer les produits anesthésiants (calmant, somnifère, anti-inflammatoire...).

S.V.

# L'ACCOUCHEMENT

## LE FAUX TRAVAIL

### Caulophyllum

Contraction insuffisante pour commencer le travail pas de modification du col ; Inefficacité et irrégularité du travail les douleurs sont rapidement épuisantes ; La femme est épuisée et reste allongée pas de modification du col.

**Caulophyllum** en 30K après une contraction ; En 200K après la contraction suivante Crampes utérines, fausses douleurs de travail ; au moment de l'accouchement : rigidité du col avec atonie utérine et arrêt de la dilatation. 5 gr en 4 CH tous les quarts d'heure.  
Après l'accouchement : hémorragies de sang noir, peu abondantes mais prolongées (**Secale cor.**) ; la femme est épuisée avec sensation de tremblements intérieurs.

### Cimifuga racemosa ou Actea racemosa

L agitation mentale et physique pendant le travail qui est irrégulier et très douloureux  
Elle se caractérise par des larmes avec de la frilosité ; Elle change sans arrêt de position et ne tient pas en place ; La vulve est hyper sensible et elle n aime pas être examinée ; elle parle beaucoup (bavardage).

Cimic 30K après une contraction ; 200K après la contraction suivante  
Tempérament lympho-nerveux. Tuberculinisme. Instabilité psychique avec fond dépressif et accès d'excitation. Douleur sous-mammaire gauche. Avec douleur ovarienne irradiant au bras gauche. Peur exagérée de l'accouchement. grossesse avec frilosité, mélancolie alternant avec irritabilité et algies variées. Perturbations à dominantes psycho-somatiques : peur de l'accouchement ; facilite le travail.  
Remède de fond : **Calcarea Phosphoricum, Natrum Muriaticum, Silicea, Tuberculinum.**

### Chamomilla

Elle ressent de la colère car elle ne supporte pas la douleur ; hyper sensibilité de la sphère neuro-sensorielle , agitation , cris colère ; visage rouge . elle a tendance à se bloquer car elle ne supporte pas la douleur.

**Chamomilla** 200K tout de suite ; 1000K après la contraction suivante  
Hémorragies utérines. Agitée et impatiente, insatisfaite, hargneuse et capricieuse, coléreuse, rancunière, méchante ; impressionnable, anxieuse ; hypersensible : intolérante à la douleur.  
Menace d'avortement ; accouchement avec douleurs intolérables et inefficaces ; douleurs crampoïdes utérines persistantes durant le post-partum.  
Remède de fond : **Natrum Muriaticum, Silicea ; Calcarea Carbonicum et Sulfur.**  
Remède complémentaire : **Silicea, Lycopodium, Magnesia Carbonicum.**

### Belladonna

Congestion de l'utérus car le bébé est trop haut ou trop gros ou le bassin trop étroit ; le visage est rouge ; chaude transpiration et sensation que cela tape ( tête ,cou , et au niveau du col ) ; alternance de l'abattement avec excitation et violence ; anxiété et peur hyper esthésie : ne supporte la lumière , le bruit qu on la touche ; spasme du col de l'utérus ; lombalgie avec chaleur , raideur , et crampe ; absence de soif ou en très léger quantité.

**Belladonna** 1000K une prise.  
D'apparence lymphatique, mais nerveuse. Anxiété avec désir de fuite ; cherche à mordre ; loquacité extrême et incohérente. Extrême violence de tous les symptômes qui apparaissent et disparaissent brusquement. Seins pesants, durs, rouges et chauds.  
Remède de fond : **Calcarea Carbonicum, Sulfur.**

### Pulsatilla

Le travail ne se déclenche pas ( pas de contraction ) ; peur de la nouvelle situation et de l'inconnu ;  
**Pulsatilla** va faire des enfants parce qu'au moins elle aura quelqu'un qui va l'aimer mais au moment d'accoucher tout s'arrête ; le côté paresseux lymphatique de Pulsatilla en plus va déclencher des processus régressifs ( elle va appeler sa mère , pleure , ouvre la fenêtre , a besoin d'air ) ; absence de soif

**Pulsatilla** 1000K une prise.  
Tempérament lympho-sanguin. Sur un terrain tuberculinique. Psychisme changeant, variable, capricieux ; humeur changeante. Douceur, irritabilité, facilement blessée. Triste et taciturne, pleure pour un rien mais rapidement consolé (contraire : **Natrum Muriaticum et Sepia**). Frilosité, besoin de grand air, aggravation par la chaleur. Vertiges au réveil.  
Remède de fond **Calcarea Carbonicum, Sulfur, Calcarea Phosphoricum, Natrum Muriaticum, Tuberculinum.**

## LE TRAVAIL

Indications des remèdes qui peuvent régulariser et permettre la progression dans les contractions.

### **Caulophyllum**

Femme frileuse et épuisée et qui reste allongée ; les contractions sont faibles et pas très efficaces : **Caulophyllum** 200K après une contraction ; 1000K après la contraction suivante

### **Pulsatilla**

Femme réchauffée , elle étouffe dans une pièce chaude ; elle est calme, douce, gentille ; le col est souple et se dilate rapidement ; absence de soif ; elle est améliorée en se déplaçant lentement au frais ; c'est une femme soumise et résignée et qui va accepter facilement tout ce qu'on va lui dire ; alternance de Pulsatilla : froid/chaud rire/larme ; elle n'ose pas demander si elle a besoin de quelque chose , pas d'initiative ; elle ne va rien demander au gynécologue ; elle est une grande sentimentale : Pulsatilla 1000K une prise

## AUTRE CAS DE FIGURE DANS LE TRAVAIL

### **Caulophyllum**

Interruption des contractions : donner 1 dose en 30K après une contraction (pour faire revenir les contractions) ; si elles ne sont pas revenues au bout de 5 minutes : donner 1 dose en 200K si on est sûr du produit .

En cas de rigidité du col avec spasmes et contraction du col : 1 dose en 200K ; si cela n'est pas suffisant : redonner 1 dose en 200K 10 minutes plus tard.

### **Pulsatilla**

Si les contractions s'arrêtent avec le col effacé (peur de l'inconnu) : Pulsatilla 1000K une prise.

### **Belladonna**

Dilatations du col en cas de problème avec spasmes du col : Belladonna 1000K en une prise.

### **Chamomilla**

Ne supporte pas la douleur ; le col est spasmodique , se contracte : Chamomilla 1000K en une dose

### **Cimicifuga - Actea racemosa**

Col spasmodique avec agitation de la maman, elle parle beaucoup : 1 dose en 200K, puis 1 dose en 1000K lors de la contraction suivante.

### **Gelsemium**

Tremblement par appréhension et anticipation ; la femme a peur de l'accouchement lorsque le col se spasme : Gelsemium 1 dose en 1000K - Inhibition fonctionnelle, intellectuelle ou motrice qui peuvent conduire jusqu'à la paralysie ; lassitude , faiblesse avec lourdeur et courbature ; frissons et migraine avec troubles de la vue suite d'émotions ; douleur remontant le long de la colonne vertébrale ; phrase clé : je n'y arriverais jamais (elle le dit pendant la grossesse) : une dose en 1000K

Faiblesse mentale et hypersensibilité nerveuse. Excitation émotionnelle (peur, choc mental), trac avec diarrhée, tremblement et insomnie ; désir être seule ; faiblesse physique avec tremblements ; absence de soif ; face congestionnée, rouge, chaude, paupières lourdes et pesantes.

Remède de fond : **Baryta Carbonicum, Carbo Vegetalis, Psorinum**. Remède complémentaire : **Sepia**.

### **Secale cornutum** (ergot de seigle)

Fréquence excessive des contractions ; pas de temps de repos entre les contractions ; la contraction se prolonge en contracture comme si l'utérus était pris d'une crampe : Secale 1000K une dose  
Spasmes utérins ou inertie utérine ; hémorragies passives ; crampes violentes des membres durant la grossesse.

Remède de fond : **Psorinum, Luesinum** ; complémentaire : **Phosphorus, Arsenicum Album**.

### **Cuprum metallicum**

La femme a des crampes (qui peut également être en corrélation avec une "crampe mentale" : "je ne veux pas laisser partir le bébé") : Cuprum en 30K une dose.

S'épuise nerveusement. Faiblesse, mélancolie, anxiété. Crampes, spasmes, convulsions (débutent par les extrémités) + signes digestifs : nausées, épuisement. Hypersensibilité au contact, aux odeurs.

Remède de fond : **Calcarea Carbonicum, Causticum, Conium**.

S.V.